


週間献立表

	9月30日 月曜日	10月1日 火曜日	10月2日 水曜日	10月3日 木曜日	10月4日 金曜日	10月5日 土曜日	10月6日 日曜日
朝食	和食 ご飯 しろ菜和え物 マカロニソテー 味噌汁	ご飯 スナッパの炒め物 白菜のドレ和え 味噌汁	ご飯 パンプキンサラダ 小松菜の和え物 味噌汁	ご飯 茄子のケチャップ炒め 青梗菜の和え物 味噌汁	ご飯 もやしの炒め物 豆腐の甘辛炒め 味噌汁	ご飯 炒り卵 ピーマンの和え物 味噌汁	ご飯 かぶの炒め煮 金時豆 味噌汁
	洋食 パン しろ菜和え物 果物 飲料	パン スナッパの炒め物 果物 飲料	パン パンプキンサラダ 果物 飲料	ツイストパン 茄子のケチャップ炒め 果物 飲料	パン もやしの炒め物 果物 飲料	パン 炒り卵 果物 飲料	パン かぶの炒め煮 果物 飲料
昼食	A ご飯 鱈の野菜あんかけ	ご飯 散らし寿司	ご飯 豆腐の日	ご飯 鯖の味噌煮	おにぎり お好み焼き	ご飯 味噌おでんの日	ご飯 豚肉のボン酢蒸し
	B 						
	カレーうどん		肉豆腐			味噌おで	
	パプリカのコンソメ煮 いんげんの和え物 スープ	なすのソテー 春菊の昆布和え すまし汁	かぶの炒め煮 めかぶの和え物 味噌汁	冬瓜の煮物 ポテトサラダ すまし汁	小松菜のドレ和え 味噌汁	茄子の炒め物 菜の花の酢の物 すまし汁	もやしのガーリックソテー いんげんの和え物 すまし汁
* 麺類・カレー・シチュー・ハヤシライス等を選択された方には汁物はずきませんのでご了承ください。* イラスト・写真はイメージです。							
夕食	ご飯 とんかつ卵とじ 炒り豆腐 青梗菜の和え物 すまし汁	ご飯 鶏と里芋の中華炒め 南瓜の煮物 根菜サラダ 味噌汁	ご飯 めばるの有馬煮 大豆と昆布のうま煮 しろ菜のおかか和え すまし汁	ご飯 ハムカツ スパゲティソテー ピーマンのうま塩和え コンソメスープ	ご飯 赤魚の中華風蒸し あんかけ餃子 しろ菜のナッツ和え スープ	ご飯 カレイの煮付け 厚揚げの炒め煮 ごぼうサラダ 味噌汁	ご飯 ぶりの幽庵焼き 高野豆腐の卵とじ わかめサラダ 味噌汁

仕入れの都合上、献立が変更する場合がございます。ご了承くださいませようよろしくお願い致します。



■ 豆腐 ■

豆腐は「畑の肉」と呼ばれるほど栄養が豊富に含まれています。なかでもたんぱく質やカルシウムを多く含んでいます。豆腐でも絹豆腐よりも木綿豆腐の方がたんぱく質、カルシウムの含有量は多いです。