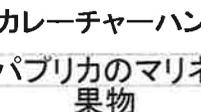
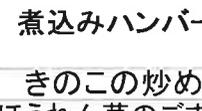


# 週間献立表

	8月5日 月曜日	8月6日 火曜日	8月7日 水曜日	8月8日 木曜日	8月9日 金曜日	8月10日 土曜日	8月11日 日曜日
朝食	和食 ご飯 かぶのあんかけ オクラの和え物 味噌汁	ご飯 野菜のスープ煮 ほうれん草和え物 味噌汁	ご飯 豆腐のケチャップ炒め 金時豆 味噌汁	ご飯 青梗菜のソテー マカロニサラダ 味噌汁	ご飯 カリフラワーのソテー 春雨サラダ 味噌汁	ご飯 小松菜の和え物 茄子のソテー 味噌汁	ご飯 炒り卵 青梗菜の華風和え 味噌汁
	洋食 パン かぶのあんかけ 果物 飲料	パン 野菜のスープ煮 果物 飲料	パン 豆腐のケチャップ炒め 果物 飲料	牛乳パン 青梗菜のソテー 果物 飲料	パン カリフラワーのサラダ 果物 飲料	パン 小松菜の和え物 果物 飲料	パン 炒り卵 果物 飲料
昼食	A 蒸し鶏のごまだれ 	変わり チャーハンの日 	鯖の生姜煮 	洋食の日 	ごちそうメニュー うなぎ丼／果物 	鶏肉と里芋の甘辛炒め 	冷やしわかめそば 
	B 	カレーチャーハン 		煮込みハンバーグ 	木の葉丼 	太刀魚の塩焼き 	赤魚の粕漬け焼き 
	ブロッコリーソテー しろ菜の和え物 すまし汁	パプリカのマリネ 果物	キャベツの煮浸し なすの和え物 すまし汁	きのこの炒め物 ほうれん草のごま和え コンソメスープ	ひじき煮 かぶの炒め煮 すまし汁	ビーフン炒め 大根なます 味噌汁	オクラのサラダ 冬瓜の煮物 味噌汁
	* 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つきませんのでご了承ください。* 写真はイメージです。						
夕食	ご飯 ぶりの照り焼き 竹輪といんげんの炒め物 菜の花の和え物 コンソメスープ	ご飯 アジの煮付け 大根の炒め物 青梗菜のドレ和え 味噌汁	ご飯 散らし寿司(海老) 南瓜の煮物 もやしのナムル 味噌汁	ご飯 千草焼き 蓮根のピリ辛炒め オクラの和え物 すまし汁	ご飯 豆腐のくずあん スナップの炒め物 もやしの中華和え すまし汁	ご飯 カニクリームコロッケ 大豆のうま煮 ごぼうサラダ コンソメスープ	ご飯 肉団子の甘酢あん 蓮根の煮物 いんげんの和え物 中華スープ

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。



## うなぎの栄養

うなぎには疲労回復に効果があるビタミンB<sub>1</sub>が豊富に含まれていて、魚介類ではトップクラスに入ります。またビタミンAの主成分であるレチノールは、脂溶性ビタミンに分類され目や皮膚の粘膜を健康に保つほか、抵抗力を高める効果が期待できます。