

週間献立表

	9月23日 月曜日	9月24日 火曜日	9月25日 水曜日	9月26日 木曜日	9月27日 金曜日	9月28日 土曜日	9月29日 日曜日
朝食	和食 ご飯 ほうれん草ソテー 茄子の和え物 味噌汁	ご飯 豆腐のケチャップ炒め オクラの和え物 味噌汁	ご飯 オムレツ しろ菜のおかか和え 味噌汁	ご飯 ピーマンのソテー 金時豆 味噌汁	ご飯 野菜の卵とじ カリフラワーサラダ 味噌汁	ご飯 豆腐の甘辛炒め いんげんの和え物 味噌汁	ご飯 ウインナー炒め 白菜の酢の物 味噌汁
	洋食 パン ほうれん草ソテー 果物 飲料	パン 豆腐のケチャップ炒め 果物 飲料	パン オムレツ 果物 飲料	クリームエスカルゴ パン ピーマンのソテー 果物 飲料	野菜の卵とじ パン 果物 飲料	豆腐の甘辛炒め パン 果物 飲料	ウインナー炒め パン 果物 飲料
昼食	A オムライス 	鯖の漬け焼き 	旬:太刀魚  太刀魚の山椒焼き	きのこあんかけうどん 	ごちそう必ニユー 行楽弁当 	豚肉カレーソテー 	赤魚のバター醤油焼き 
	B たまご丼 	白身魚のムニエル(トマトソース) 	きつねそば 	きのこソテー コーンスープ 果物	ひじき煮 漬物 味噌汁	キノコのコンソメ煮 しろなのドレッシング和え 味噌汁	蓮根のソテー オクラの和え物 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つ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 白身フライ かぶの中華煮 春菊のごま和え すまし汁	ご飯 ポークシチュー 青菜のサラダ デザート	ご飯 散らし寿司(そぼろ) 炊き合わせ 青梗菜のピーナツ和え すまし汁	ご飯 ジャージャン豆腐 きんぴら蓮根 春菊のわさび和え 中華スープ	ご飯 ロールキャベツ もやしのソテー さつま芋サラダ すまし汁	ご飯 玉子巻き寿司 冬瓜煮 青梗菜のおひたし すまし汁

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。



■ 太刀魚 ■

太刀魚は白身魚に分類されます。白身魚ですが太刀魚はたんぱく質よりも脂質が多く、この脂質には血中の中性脂肪を下げる働きがあり、血液をサラサラにする役割があります。