

# 週間献立表

	11月4日 月曜日	11月5日 火曜日	11月6日 水曜日	11月7日 木曜日	11月8日 金曜日	11月9日 土曜日	11月10日 日曜日
朝食	和食 ご飯 スナップの和え物 玉ねぎソテー 味噌汁	和食 ご飯 ほうれん草のさっぱり和え キャベツのソテー 味噌汁	和食 ご飯 青梗菜の和え物 マカロニソテー すまし汁	和食 ご飯 しろ菜の煮浸し 茄子の和え物 味噌汁	和食 ご飯 青菜の和え物 かぶの煮物 味噌汁	和食 ご飯 小松菜の和え物 茄子の炒め物 味噌汁	和食 ご飯 いんげんの和え物 スクランブルエッグ 味噌汁
	洋食 パン スナップの和え物 果物 飲料	洋食 ショコラロール ほうれん草のさっぱり和え 果物 飲料	洋食 パン 青梗菜の和え物 果物 飲料	洋食 レーズンドッグ しろ菜の煮浸し 果物 飲料	洋食 パン 青菜の和え物 果物 飲料	洋食 パン 小松菜の和え物 果物 飲料	洋食 パン いんげんの和え物 果物 飲料
昼食	A 赤魚のムニエル 	おまごの目  オムライス	旬：キノコ  きのこご飯 鱈の梅肉焼き 	鶏の治部煮 	ごちそう☆ニュー 大穴子天井/茶碗蒸し  アジの塩焼き 	豚焼き肉風  焼きそば 	散らし寿司(そぼろ) 
	B 南瓜の煮物 白菜のサラダ 味噌汁	ピーマンのサラダ コーンスープ 果物	里芋柚香煮 もやしのナムル 味噌汁	冬瓜の生姜煮 ほうれん草の和え物 すまし汁	酢の物 金平ごぼう 味噌汁	豆腐の生姜あん ブロッコリーの和え物 味噌汁	きのこのソテー 白菜のお浸し 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	豆腐の中華風炒め煮 切干大根炒め煮 オクラの和え物 すまし汁	豚肉の和風炒め 厚揚げの煮物 うぐいす豆 味噌汁	ツナ玉焼き 大根の煮物 ブロッコリーのごま和え すまし汁	白身魚のカレームニエル チャプチェ風 おひたし 味噌汁	ミートローフ カリフラワーコンソメ煮 和風サラダ コンソメスープ	さばの煮付け パプリカのソテー チンゲン菜と汁の和え物 すまし汁	エビフライ 高野豆腐の煮物 かぶのドレ和え 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。

■ キノコの栄養 ■

国内で食用とされているキノコの種類は、4000種類以上もあると言われています。

キノコにはビタミンDやB群、カリウムや食物繊維が多く含まれています。

キノコに含まれている食物繊維は、水溶性食物繊維で便を柔らかくする作用があるため便秘の改善や予防にも効果的です。

