

週間献立表

	9月9日 月曜日	9月10日 火曜日	9月11日 水曜日	9月12日 木曜日	9月13日 金曜日	9月14日 土曜日	9月15日 日曜日
朝食	和食 ご飯 ドレッシング和え ピーマンの旨塩炒め 味噌汁	ご飯 カリフラワーサラダ しる菜の中華風煮浸し 味噌汁	ご飯 きのこの和え物 豆腐の甘辛炒め 味噌汁	ご飯 大根の炒め物 青菜の和え物 味噌汁	ご飯 小松菜の和え物 玉ねぎとカニの和風炒め 味噌汁	ご飯 オムレツ オクラの和え物 味噌汁	ご飯 ちくわの炒め物 スパゲティサラダ 味噌汁
	洋食 パン ドレッシング和え 果物 飲料	パン カリフラワーサラダ 果物 飲料	パン きのこの和え物 果物 飲料	牛乳パン 大根の炒め物 果物 飲料	パン 小松菜の和え物 果物 飲料	パン オムレツ 果物 飲料	パン ちくわの炒め物 果物 飲料
昼食	A ちょうよう 重陽の節句 	豚肉のオイスターソース炒め 	赤魚のムニエル 	兵庫県グルメ そばめし 	さきそうびニュー 海鮮散らし 	めばるの煮つけ 	鶏の味噌焼き 
	B 栗ごはん 鱈の煮付け				アジの塩焼き 	豚丼 	かきあげうどん 
	なすの梅和え 大根炒め物 すまし汁	冬瓜の煮物 春菊の和え物 すまし汁	かぶのトマト煮 もやしのサラダ コンソメスープ	たけのこ土佐煮 いんげんの和え物 すまし汁	酢の物／茶碗蒸し だし巻き卵／金平ごぼう 味噌汁	切干大根炒め もやしのナムル すまし汁	インゲンのソテー 白菜の和え物 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 肉吸い れんこんの金平 わかめの酢の物	ご飯 玉子巻き寿司(サラダ巻き) じゃが芋の山椒煮 小松菜の和え物 味噌汁	ご飯 五目卵焼き ビーフソテー オクラの和え物 味噌汁	ご飯 カレーライス 添)コロッケ マカロニサラダ デザート	ご飯 厚揚げの中華炒め ひじき炒め しる菜のドレッシング和え すまし汁	ご飯 れんこんと牛肉の炒め物 さつまいも甘煮 ほうれん草ごま和え 味噌汁	ご飯 マーボー豆腐 小松菜の甘辛炒め 冬瓜の甘酢和え 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。



■ 栗の栄養 ■

重陽の節句で食べられている栗ごはんの栗には栄養が詰まっています。
腸内をきれいにしてくれる食物繊維やむくみを解消する働きのあるカリウムが含まれています。