

# 週間献立表

|    | 10月14日<br>月曜日                                                                                                  | 10月15日<br>火曜日                                                                                | 10月16日<br>水曜日                                                                                | 10月17日<br>木曜日                                                                                   | 10月18日<br>金曜日                                                                                | 10月19日<br>土曜日                                                                                  | 10月20日<br>日曜日                                                                                              |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 朝食 | 和食<br>ご飯<br>小松菜の和え物<br>スナップの炒め物<br>味噌汁                                                                         | ご飯<br>野菜のたまごとし<br>いんげんサラダ<br>味噌汁                                                             | ご飯<br>厚揚げの炒め煮<br>マカロニサラダ<br>味噌汁                                                              | ご飯<br>小松菜ソテー<br>オクラの和え物<br>味噌汁                                                                  | ご飯<br>なすのケチャップ炒め<br>ポテトサラダ<br>味噌汁                                                            | ご飯<br>野菜炒め<br>ブロッコリーサラダ<br>味噌汁                                                                 | ご飯<br>ちくわの煮物<br>もやしの和え物<br>味噌汁                                                                             |
|    | 洋食<br>パン<br>小松菜の和え物<br>果物<br>飲料                                                                                | パン<br>野菜のたまごとし<br>果物<br>飲料                                                                   | パン<br>厚揚げの炒め煮<br>果物<br>飲料                                                                    | カスタードロール<br>小松菜ソテー<br>果物<br>飲料                                                                  | パン<br>なすのケチャップ炒め<br>果物<br>飲料                                                                 | パン<br>野菜炒め<br>果物<br>飲料                                                                         | パン<br>ちくわの煮物<br>果物<br>飲料                                                                                   |
| 昼食 | A<br>ご飯<br><b>焼きうどんの日</b><br> | めばるの煮付け<br> | ポークチャップ<br> | ひき肉あんかけ丼<br> | 田舎散らし<br> | 豚肉の甘酢あん<br> | B<br><b>塩梅カレーの日</b><br> |
|    | B<br>焼きうどん                                                                                                     |                                                                                              |                                                                                              |                                                                                                 |                                                                                              | 醤油ラーメン<br>  |                         |
|    | しろ菜和え物<br>味噌汁                                                                                                  | 青梗菜炒め<br>蓮根サラダ<br>すまし汁                                                                       | じゃが芋ソテー<br>白菜サラダ<br>コンソメスープ                                                                  | 青菜の煮浸し<br>大根サラダ<br>味噌汁                                                                          | 炊き合わせ<br>青梗菜のドレ和え<br>赤だし                                                                     | チャプチェ<br>しろ菜のナムル<br>すまし汁                                                                       | さつまいもサラダ<br>デザート                                                                                           |
|    | * 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<br>ぶりの照り焼き<br>南瓜の煮物<br>春雨サラダ<br>すまし汁                                                                        | ご飯<br>和風ハンバーグ<br>茄子の煮浸し<br>かぶの甘酢和え<br>味噌汁                                                    | ご飯<br>赤魚の磯辺焼き<br>シュウマイ<br>キャベツの和え物<br>味噌汁                                                    | ご飯<br>オープンオムレツ<br>かぶのソテー<br>ブロッコリーのドレ和え<br>すまし汁                                                 | ご飯<br>キャベツと豆腐の味噌炒め<br>もやしの炒め物<br>菊菜のピーナツ和え<br>すまし汁                                           | ご飯<br>アジフライ<br>きのこのソテー<br>小松菜の和え物<br>味噌汁                                                       | ご飯<br>蒸し鱈の香味ソース<br>がんもの煮物<br>ほうれん草の和え物<br>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。

## ■ 焼きうどんの日 ■

焼きうどんは昭和20年の終戦後に誕生したといわれています。当時、焼きそばを作ろうとしていた時終戦後の食糧難でそば玉が手に入らず、干しうどんを変わりに茹でて焼いたところおいしいと評判になりました。