



週間献立表



	7月29日 月曜日	7月30日 火曜日	7月31日 水曜日	8月1日 木曜日	8月2日 金曜日	8月3日 土曜日	8月4日 日曜日
朝食	和食 ご飯 しろ菜和え物 マカロニソテー 味噌汁	ご飯 スナップの甘辛炒め 白菜のドレ和え 味噌汁	ご飯 小松菜の和え物 大豆と昆布のうま煮 味噌汁	ご飯 炒り卵 青梗菜の和え物 味噌汁	ご飯 パンプキンサラダ 豆腐の甘辛炒め 味噌汁	ご飯 スナップの炒め物 ピーマンの和え物 味噌汁	ご飯 大根の炒め煮 金時豆 味噌汁
	洋食 パン しろ菜和え物 果物 飲料	パン スナップの甘辛炒め 果物 飲料	パン 小松菜の和え物 果物 飲料	ツイストパン 炒り卵 果物 飲料	パン パンプキンサラダ 果物 飲料	パン スナップの炒め物 果物 飲料	パン 大根の炒め煮 果物 飲料
昼食	A ご飯 鱈の野菜あんかけ	ご飯 梅干しの日 	ご飯 お好み焼き 	ご飯 鶏肉と玉葱の味噌炒め 	ご飯 小松菜と豚肉の炒め物 	ご飯 親子丼 	ご飯 豚肉のポン酢蒸し 
	B 	 鶏肉の梅肉焼き				 太刀魚の山椒焼き	 鱈の照り焼き
	ご飯 パプリカのコンソメ煮 いんげんの和え物 スープ	ご飯 かぶの炒め煮 春菊の昆布和え 味噌汁	ご飯 オクラの和え物 味噌汁	ご飯 冬瓜の煮物 なすの和え物 すまし汁	ご飯 南瓜の煮物 もやしナムル すまし汁	ご飯 五目煮豆 オクラの甘酢和え 味噌汁	ご飯 もやしのガーリックソテー いんげんの和え物 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。* 写真はイメージです。							
夕食	ご飯 とんかつ卵とし 炒り豆腐 青梗菜の和え物 すまし汁	ご飯 玉子巻き寿司 なすのソテー 根菜サラダ 味噌汁	ご飯 カレーの煮付け もやしの炒め物 しろ菜のおかか和え すまし汁	ご飯 鮭のムニエル(きのこあん) スパゲティソテー ピーマンのうま塩和え コンソメスープ	ご飯 赤魚の中華風蒸し あんかけ餃子 しろ菜のナッツ和え スープ	ご飯 めばるの西京焼き 厚揚げの炒め煮 ごぼうサラダ すまし汁	ご飯 散らし寿司 高野豆腐の卵とし わかめサラダ 味噌汁

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。



■ 7月30日は「梅干しの日」 ■

「梅干しの日」と制定したのは江戸時代から操業している紀州の老舗、東農園です。紀州のは「梅はその日の難逃れ」ということわざが伝わっており、「難逃れ」→「難(7)が去る(30)」からこの日を梅干しの日としました。「梅はその日の難逃れ」とは梅干しを食べればその日一日の災厄から逃れることができるという言い伝えで、梅干しが持つ殺菌性や健康増進のパワーを語ったものだと考えられます。