



# 週間献立表



		6月3日 月曜日	6月4日 火曜日	6月5日 水曜日	6月6日 木曜日	6月7日 金曜日	6月8日 土曜日	6月9日 日曜日
朝食	和食	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁
	洋食	パン 牛乳	レーズンパン 牛乳	パン 牛乳	牛乳パン 牛乳	パン 牛乳	パン 牛乳	パン 牛乳
		かぶのあんかけ オクラの和え物 果物 ご飯	豆腐のケチャップ炒め ほうれん草和え物 果物 ご飯	小松菜の和え物 金時豆 果物 おにぎり	オムレツ 青梗菜の和え物 果物 ご飯	カリフラワーのソテー 春雨サラダ 果物 ご飯	炒り卵 きのこの和え物 果物 ご飯	野菜のスープ煮 青梗菜の華風和え 果物 ご飯
		蒸し鶏のごまだれ	カレーチャーハン	かきあげそば	梅の日 鯖の梅みりん焼き	太刀魚の塩焼き	まぐろ丼	千草焼き
昼食	A							
	B							
		ブロッコリーソテー しろ菜和え物 すまし汁	パプリカのマリネ 果物	なすの和え物	蓮根のピリ辛炒め ほうれん草のごま和え 味噌汁	ビーフン炒め オクラの和え物 味噌汁	かぶの炒め煮 果物 赤だし	冬瓜の煮物 オクラサラダ 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	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	鮭のムニエルきのこソースかけ	カレーの煮付け	散らし寿司(そばろ)	厚揚げとひき肉の炒め物	肉団子の甘酢あん	カニクリームコロッケ	豆腐のくずあん	豆腐のくずあん
	竹輪といんげんの炒め物	大根の炒め物	南瓜の煮物	きのこの炒め物	スナップの炒め物	大豆のうま煮	蓮根のおかか煮	蓮根のおかか煮
	菜の花の和え物 コンソメスープ	青梗菜のドレ和え 味噌汁	もやしのナムル 味噌汁	大根のなます すまし汁	もやしの中華和え 中華スープ	ごぼうサラダ コンソメスープ	いんげんの和え物 すまし汁	いんげんの和え物 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。

## ■ 6月6日 梅の日 ■

梅の日は和歌山県田辺市の紀州田辺うめ振興協議会(紀州梅の会)によって制定されました。  
梅雨の時期はジメジメしていて食欲が失われがちです。そんな時は梅などのすっぱいものが役に立ちます。  
酸っぱいものを見ると唾液の分泌が活発になり、さらに食べ物が入ってくると胃液の分泌も活発になります。



# 週間献立表



		6月10日 月曜日	6月11日 火曜日	6月12日 水曜日	6月13日 木曜日	6月14日 金曜日	6月15日 土曜日	6月16日 日曜日
朝食	和食	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁
	洋食	パン 牛乳	クリームエスカルゴ 牛乳	パン 牛乳	カスタードロール 牛乳	パン 牛乳	パン 牛乳	パン 牛乳
		ポテトサラダ もやしソテー 果物	冬瓜煮 いんげんサラダ 果物	なすのケチャップ炒め マカロニサラダ 果物	ほうれん草ソテー オクラの和え物 果物	厚揚げの炒め煮 キャベツの旨塩和え 果物	野菜炒め ブロッコリーサラダ 果物	オクラのツナ和え 炒り卵 果物
		おにぎり	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
昼食	A	醤油ラーメン 	旬:きす キスの天ぷら 	めばるの煮付け 	アジフライ 	玉子巻き寿司 	生姜の日 	鶏のマスタード焼き 
	B	かぶの青さและ	切干大根 漬物 具沢山汁	青梗菜炒め スナップエンドウの和え物 味噌汁	青菜の煮浸し 大根サラダ 味噌汁	炊き合わせ 小松菜のドレ和え すまし汁	鯖の塩焼き 五目煮 けんちん汁	かぶのソテー さつまいもサラダ 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 和風ハンバーグ 茄子の煮浸し 菊菜のピーナツ和え コンソメスープ	ご飯 田舎散らし 高野豆腐の卵とじ 小松菜のナムル 赤だし	ご飯 オープンオムレツ 豆腐の田楽 キャベツの和え物 すまし汁	ご飯 キーマカレー ブロッコリーのドレ和え デザート 漬物(福神漬)	ご飯 鶏の治部煮 もやしのソテー 春雨サラダ 味噌汁	ご飯 ポークチャップ 南瓜の煮物 いんげんの甘酢和え すまし汁	ご飯 キャベツと豆腐の味噌炒め シュウマイ 小松菜和え物 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。

## ■ 6月15日 生姜の日 ■

2009年に永谷園が生姜の魅力を多くの人に知ってもらうきっかけの日にすることが目的とし、登録・制定したとされています。この日、石川県金沢市の生姜の神を祀るはじかみ神社で「はじかみ大祭」が行われます。「はじかみ」とは生姜の別名・古名です。この祭りは神への感謝の供え物として生姜を献上したことが、その由来とされています。生姜は古くからすぐれた調味料として、また体に良い食材として生活に取り入れられてきました。



# 週間献立表



		6月17日 月曜日	6月18日 火曜日	6月19日 水曜日	6月20日 木曜日	6月21日 金曜日	6月22日 土曜日	6月23日 日曜日	
朝食	和食	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁	
	洋食	パン 牛乳	レーズンドッグ 牛乳	パン 牛乳	抹茶ツイストパン 牛乳	パン 牛乳	パン 牛乳	パン 牛乳	
		きのこのソテー ごま和え 果物	ポトフ風 小松菜ドレ和え 果物	三度豆の和え物 豆腐の甘辛炒め 果物	野菜のたまごとし 春雨サラダ 果物	茄子のケチャップ炒め 金時豆 果物	ほうれん草ソテー パンプキンサラダ 果物	オクラの和え物 平天の炒め物 果物	
		きのこのソテー ごま和え 果物	きのこのソテー ごま和え 果物	きのこのソテー ごま和え 果物	きのこのソテー ごま和え 果物	きのこのソテー ごま和え 果物	きのこのソテー ごま和え 果物	きのこのソテー ごま和え 果物	
昼食	A	白身魚の中華あんかけ	 <b>おにぎりの日</b>  	木の葉丼	 <b>塩梅カレーの目</b>  	あんかけ焼きそば	鶏肉の塩麴炒め	茄子と豚肉のスタミナ炒め	
	B	 				 	 	 	
		冬瓜の炒め物 ほうれん草の和え物 味噌汁		魚の煮付け 白菜和え物 具沢山汁	かぶの煮物 おひたし 味噌汁	カリフラワーサラダ デザート	胡麻ドレサラダ すまし汁	カリフラワーの煮物 しろ菜の和え物 すまし汁	じゃが芋の山椒煮 菊菜の和え物 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。* 写真はイメージです。							
夕食		ご飯 豚バラ大根 なすの当座煮 しろ菜の和え物 中華スープ	ご飯 鶏の味噌焼き 炒り豆腐 青菜の和え物 すまし汁	ご飯 カレイの揚げ煮 大豆の煮物 オクラの甘酢和え すまし汁	ご飯 赤魚のバター醤油ソテー 里芋の煮物 ほうれん草のピーナッツ和え 味噌汁	ご飯 豆腐チャンプル きんぴらごぼう 大根の和え物 味噌汁	ご飯 散らし寿司(さけ) かぼちゃの煮物 菜の花の和え物 味噌汁	ご飯 鱈の照り焼き 煮奴 インゲンわさび和え 味噌汁	
		ご飯 豚バラ大根 なすの当座煮 しろ菜の和え物 中華スープ	ご飯 鶏の味噌焼き 炒り豆腐 青菜の和え物 すまし汁	ご飯 カレイの揚げ煮 大豆の煮物 オクラの甘酢和え すまし汁	ご飯 赤魚のバター醤油ソテー 里芋の煮物 ほうれん草のピーナッツ和え 味噌汁	ご飯 豆腐チャンプル きんぴらごぼう 大根の和え物 味噌汁	ご飯 散らし寿司(さけ) かぼちゃの煮物 菜の花の和え物 味噌汁	ご飯 鱈の照り焼き 煮奴 インゲンわさび和え 味噌汁	
		ご飯 豚バラ大根 なすの当座煮 しろ菜の和え物 中華スープ	ご飯 鶏の味噌焼き 炒り豆腐 青菜の和え物 すまし汁	ご飯 カレイの揚げ煮 大豆の煮物 オクラの甘酢和え すまし汁	ご飯 赤魚のバター醤油ソテー 里芋の煮物 ほうれん草のピーナッツ和え 味噌汁	ご飯 豆腐チャンプル きんぴらごぼう 大根の和え物 味噌汁	ご飯 散らし寿司(さけ) かぼちゃの煮物 菜の花の和え物 味噌汁	ご飯 鱈の照り焼き 煮奴 インゲンわさび和え 味噌汁	
		ご飯 豚バラ大根 なすの当座煮 しろ菜の和え物 中華スープ	ご飯 鶏の味噌焼き 炒り豆腐 青菜の和え物 すまし汁	ご飯 カレイの揚げ煮 大豆の煮物 オクラの甘酢和え すまし汁	ご飯 赤魚のバター醤油ソテー 里芋の煮物 ほうれん草のピーナッツ和え 味噌汁	ご飯 豆腐チャンプル きんぴらごぼう 大根の和え物 味噌汁	ご飯 散らし寿司(さけ) かぼちゃの煮物 菜の花の和え物 味噌汁	ご飯 鱈の照り焼き 煮奴 インゲンわさび和え 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。ご了承くださいますようお願い致します。

## ■ おにぎり と おむすびの違い ■

意味としては全く同じでこれらは類似語になります。現在の日本では使い分けはほぼありません。しかし、昔の日本では意味の違いがあったり、使い分けがされていました。おにぎりは鬼を切ると書いて「鬼切り」、おむすびは「お結び」からきたという説もあります。



# 週間献立表



		6月24日 月曜日	6月25日 火曜日	6月26日 水曜日	6月27日 木曜日	6月28日 金曜日	6月29日 土曜日	6月30日 日曜日	
朝食	和食	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁	
	洋食	パン 牛乳	牛乳パン 牛乳	パン 牛乳	クリームエスカルゴ 牛乳	パン 牛乳	パン 牛乳	パン 牛乳	
			だし巻き卵 しろ菜の和え物 果物	小松菜の和風和え いんげんの炒め物 果物	スナップサラダ 野菜のたまごとじ 果物	マカロニサラダ もやし炒め 果物	ほうれん草のソテー 金平ごぼう 果物	じゃが芋とウインナーの洋風炒め きのこの和え物 果物	いんげんの中華和え ちくわの煮物 果物
昼食	A	旬：枝豆 枝豆ごはん 	鮭の西京漬け 	島根グルメ 松江カツライス 	さちそうメニュー 牛しゃぶ／果物 	おにぎり 卵とじうどん 	豚丼 	鶏肉のカレー炒め 	
		B	太刀魚の山椒焼き 			赤魚の塩焼き 			
		大根と昆布の炒め物 青梗菜の錦糸和え 味噌汁	なすソテー きのこサラダ 味噌汁	果物 コンソメスープ	金時豆 なす味噌炒め 和風スープ	小松菜のサラダ	カリフラワーのさっと煮 酢の物 味噌汁	ブロッコリーソテー 春雨のサラダ 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 柳川とじ 金時豆 スナップの中華和え 味噌汁	ご飯 豆腐ハンバーグ 里芋煮 ほうれん草の胡麻和え すまし汁	ご飯 カレイの生姜煮 厚揚げ煮 れんこんの甘酢和え すまし汁	ご飯 田舎散らし 大根の信田煮 しろ菜のナムル 味噌汁	ご飯 めばるの有馬煮 ひじき煮 小松菜の昆布和え すまし汁	ご飯(酢飯) 玉子巻き寿司(6個) 煮豆 春菊のおひたし すまし汁	ご飯 メンチカツ がんもの煮物 菜の花の和え物 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。

## ■ 旬 えだまめ ■

大豆が熟す前の未熟果が「えだまめ」です。「畑の肉」といわれるほど高い栄養価が特徴です。良質なたんぱく質源です。糖質をエネルギーに変え、新陳代謝を即すビタミンB<sub>1</sub>が豊富です。また鉄や葉酸、ビタミンCを含み、貧血予防に役立ちます。