

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 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	ショコラロール 牛乳	パン 牛乳	レーズンドッグ 牛乳	パン 牛乳	パン 牛乳	パン 牛乳
	スナップの和え物 洋風たまごとし 果物 ご飯		ほうれん草のさっぱり和え もやしのソテー 果物 ご飯	青梗菜の和え物 マカロニソテー 果物 ご飯	しろ菜の煮浸し 茄子の和え物 果物 ご飯	青菜の和え物 厚焼き卵 果物 ご飯	小松菜の和え物 茄子の炒め物 果物 ご飯	いんげんの和え物 スクランブルエッグ 果物 ご飯
	わかめそば		たまごの目	旬：キノコ きのこご飯 鱈の梅肉焼き	鶏の治部煮	大穴子天丼/茶碗蒸し アジの塩焼き	焼きそば	散らし寿司(そばろ)
昼食	A							
	B	白菜のサラダ	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	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	ご飯	豆腐の中華風炒め煮	豚肉の和風炒め	ツナ玉焼き	白身魚のカレームニエル	ミートローフ	さばの煮付け	エビフライ
	切干大根炒め煮	厚揚げの煮物	大根の煮物	チャプチェ風	カリフラワーコンソメ煮	パプリカのソテー	高野豆腐の煮物	高野豆腐の煮物
	オクラの和え物	うぐいす豆	ブロッコリーのごま和え	おひたし	和風サラダ	チンゲン菜とツタの和え物	かぶのドレ和え	かぶのドレ和え
	すまし汁	味噌汁	すまし汁	味噌汁	味噌汁	コンソメスープ	すまし汁	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。



週間献立表

		11月11日 月曜日	11月12日 火曜日	11月13日 水曜日	11月14日 木曜日	11月15日 金曜日	11月16日 土曜日	11月17日 日曜日
朝食	和食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
		味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁
	洋食	パン	クリームエスカルゴ	パン	牛乳パン	パン	パン	パン
		牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
		ドレッシング和え ピーマンの旨塩炒め 果物	カリフラワーサラダ しろ菜の中華風煮浸し 果物	きのこの和え物 豆腐の甘辛炒め 果物	大根の炒め物 青菜の和え物 果物	小松菜の和え物 玉ねぎとカニの和風炒め 果物	オムレツ オクラの和え物 果物	ちくわの炒め物 スパゲティサラダ 果物
昼食	A	 鮭の目			 大分県グルメ とり天			
	B	鮭の						
		なすの梅和え 大根の炒め物 すまし汁	冬瓜の煮物 春菊の和え物 すまし汁	もやしのサラダ	カリフラワー土佐煮 いんげんの和え物 だんご汁	たけのこサラダ	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。* 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
		肉吸い	玉子巻き寿司	五目卵焼き	カレーライス	厚揚げの中華炒め	れんこんと牛肉の炒め物	マーボー豆腐
		れんこんの金平	じゃが芋の山椒煮	ビーフソテー	マカロニサラダ	ひじき炒め	さつまいも甘煮	小松菜の甘辛炒め
		わかめの酢の物	小松菜の和え物 味噌汁	オクラの和え物 味噌汁	デザート	しろ菜のドレッシング和え すまし汁	ほうれん草ごま和え 味噌汁	かぶの甘酢和え 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。



■ 鮭 ■

鮭の赤い身は筋肉で、エビやカニを餌にしているうちに赤くなっていきます。
この赤い色が「アスタキサンチン」と呼ばれる色素で、強力な抗酸化作用があり、美肌効果や老化・免疫力の低下を抑える、
疲労感の軽減などの効果が期待できます。

週間献立表

		11月18日 月曜日	11月19日 火曜日	11月20日 水曜日	11月21日 木曜日	11月22日 金曜日	11月23日 土曜日	11月24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	カスタードロール 牛乳	パン 牛乳	レーズンパン 牛乳	パン 牛乳	パン 牛乳	パン 牛乳
		洋風たまごとし ポテトサラダ 果物 ご飯	スナップ炒め 金時豆 果物 ご飯	厚焼き卵 オクラの和え物 果物	茄子の炒め物 白菜の中華和え 果物	ピーマンのソテー 里芋のサラダ 果物 ご飯	春雨サラダ スナップソテー 果物	小松菜の和え物 冬瓜の煮物 果物 ご飯
		カレイの照り焼き	ジャージャー麺	塩梅カレーの日	ごちそう☆ニュー ミックスフライ	みぞれあんかけうどん	お赤飯の日	ビビンバ
昼食	A							
	B			塩梅カレー				
		冬瓜の旨煮 かりん粉のごま和え すまし汁	小松菜のドレ和え	冬瓜の甘酢和え 果物	肉団子のトマト煮 マセドアンサラダ コーンスープ	春菊の和え物	なすの甘辛炒め マカロニサラダ すまし汁	高野豆腐の煮物 オクラのツナ和え 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 鶏肉の和風炒め きのこのピリ辛炒め ほうれん草の和え物 味噌汁	ご飯 アジフライ 煮奴 大根のごま和え すまし汁	ご飯 鶏つくね焼き さつまいもきんぴら 青梗菜中華和え 味噌汁	ご飯 かに玉風 青梗菜のソテー かぼちゃサラダ 中華スープ	ご飯 散らし寿司(鮭) がんもの煮物 インゲンわさび和え 赤出汁	ご飯 比と豆腐の和風とろみ煮 大根旨煮 かりん粉の磯和え すまし汁	ご飯 鮭のピリ辛焼き ひじき炒め わかめの酢の物 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。



■ チャツネ ■

塩梅カレーには「チャツネ」と言われる調味料を使用しています。
野菜や果物から作られる調味料で、ジャムのようなとろみがあるのが特徴です。
カレーの仕上げに加えることで、コクと旨味のあるカレーに仕上がります。

週間献立表

		11月25日 月曜日	11月26日 火曜日	11月27日 水曜日	11月28日 木曜日	11月29日 金曜日	11月30日 土曜日	12月1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	ミニ黒糖ツイスト 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
		ほうれん草ソテー 茄子の和え物 果物	豆腐のケチャップ炒め オクラの和え物 果物	オムレツ しろ菜のおかか和え 果物	ピーマンのソテー 金時豆 果物	野菜の卵とじ カリフラワーサラダ 果物	豆腐の甘辛炒め いんげんの和え物 果物	ウィンナー炒め 白菜の酢の物 果物
		ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
昼食	A	ちゃんぽん麺 	鱈の漬け焼き 	ツナピラフ 	きのこあんかけうどん 	カレーライス 	牛肉の炒め物 	サバの揚げみぞれ煮 
	B	いんげんのごま和え	ごぼう炒め ピーマンの昆布和え 味噌汁	キャベツサラダ 果物 コンソメスープ	オクラの和え物	ピーマンのおかか和え デザート	キノコのコンソメ煮 しろなのドレッシング和え 味噌汁	蓮根のソテー キャベツのゆかり和え 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	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	田舎散らし 炊き合わせ 春菊のごま和え すまし汁	豚肉の塩麴炒め じゃが芋揚げ煮 青菜のサラダ 味噌汁	白身フライ かぶの中華煮 青梗菜のピーナツ和え すまし汁	ジャージャー豆腐 きんぴら蓮根 春菊のわさび和え 中華スープ	ロールキャベツ もやしのソテー さつま芋サラダ 味噌汁	玉子巻き寿司 冬瓜煮 青梗菜のおひたし すまし汁	肉団子のクリーム煮 じゃが芋ソテー ブロッコリーの和え物 コンソメスープ	

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。



■ ツナとシーチキンの違い ■

シーチキンは、はごろもフーズが商標登録している、ツナ缶の商品名です。
 なので、シーチキンもツナも同じツナ缶ですが、「シーチキン」と呼べるのははごろもフーズのツナ缶だけになります。