



週間献立表



		8月5日 月曜日	8月6日 火曜日	8月7日 水曜日	8月8日 木曜日	8月9日 金曜日	8月10日 土曜日	8月11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	レーズンパン	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	
	かぶのあんかけ オクラの和え物 果物 ご飯	野菜のスープ煮 ほうれん草和え物 果物 ご飯	豆腐のケチャップ炒め 金時豆 果物 ご飯	青梗菜のソテー マカロニサラダ 果物 ご飯	カリフラワーのソテー 春雨サラダ 果物 ご飯	小松菜の和え物 茄子のソテー 果物 ご飯	炒り卵 青梗菜の華風和え 果物 ご飯		
昼食	A	蒸し鶏のごまだれ 	🌸 変わり チャーハンの日 	冷やしわかめそば 	🌿 洋食の日 	🍷 ぶどうがニュー うなぎ丼 / 果物 	🌸 鶏肉と里芋の甘辛炒め 	🌸 赤魚の粕漬け焼き 	
	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	キャベツの煮浸し	きのこの炒め物 ほうれん草のごま和え コンソメスープ	ひじき煮 かぶの炒め煮 味噌汁	ビーフン炒め物 大根のなます 味噌汁	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。								
		ご飯 ぶりの照り焼き 竹輪といんげんの炒め物 菜の花の和え物 コンソメスープ	ご飯 アジの煮付け 大根の炒め物 青梗菜のドレ和え 味噌汁	ご飯 散らし寿司(海老) 南瓜の煮物 もやしのナムル 味噌汁	ご飯 干草焼き 蓮根のピリ辛炒め オクラの和え物 すまし汁	ご飯 豆腐のくずあん スナップの炒め物 もやし中華和え すまし汁	ご飯 カニクリームコロッケ 大豆のうま煮 ごぼうサラダ コンソメスープ	ご飯 肉団子の甘酢あん 蓮根の煮物 いんげんの和え物 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。



■ うなぎの栄養 ■

うなぎには疲労回復に効果があるビタミンB₁が豊富に含まれていて、魚介類ではトップクラスに入ります。
またビタミンAの主成分であるレチノールは、脂溶性ビタミンに分類され目や皮膚の粘膜を健康に保つほか、抵抗力を高める効果が期待できます。



週間献立表



		8月12日 月曜日	8月13日 火曜日	8月14日 水曜日	8月15日 木曜日	8月16日 金曜日	8月17日 土曜日	8月18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
		キャベツの旨塩和え スナップの炒め物 果物	冬瓜煮 いんげんサラダ 果物	厚揚げの炒め煮 マカロニサラダ 果物	小松菜ソテー オクラの和え物 果物	なすのケチャップ炒め ポテトサラダ 果物	野菜炒め ブロッコリーサラダ 果物	ちくわの煮物 もやしの和え物 果物
	昼食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
A	B	昭和の和食 鯖の塩焼き	めばるの煮付け 	旬:とうもろこし とうもろこし バターライス				
		だし巻き卵 味噌汁	青梗菜炒め ブロッコリーのドレ和え すまし汁	ポークチャップ じゃが芋ソテー コンソメスープ/果物	青菜の煮浸し	炊き合わせ 青梗菜のドレ和え すまし汁	チャプチェ 小松菜のナムル すまし汁	かぶのソテー さつまいもサラダ 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
	鶏の治部煮 きのこのソテー 春雨サラダ すまし汁	田舎散らし 茄子の煮浸し かぶの甘酢和え 赤だし	赤魚の磯辺焼き シュウマイ キャベツの和え物 すまし汁	キーマカレー スナップエンドウの和え物 デザート 漬物(福神漬)	キャベツと豆腐の味噌炒め もやしのソテー 菊菜のピーナッツ和え 味噌汁	アジフライ 南瓜の煮物 いんげんの甘酢和え 味噌汁	和風ハンバーグ がんもの煮物 キャベツの和え物 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。



■ おいしいとうもろこしの見分け方 ■

- ① ひげの本数が多いもの → ひげの本数と粒の量は比例していると言われています。
- ② ひげが褐色または黒いもの → ひげは最初は白く、成長し熟れていく過程で黒っぽく変化していきます。
- ③ 皮の色が濃い緑色のもの → 皮は収穫後、時間と共に色あせていきます。



週間献立表



		8月19日 月曜日	8月20日 火曜日	8月21日 水曜日	8月22日 木曜日	8月23日 金曜日	8月24日 土曜日	8月25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	ツイストパン 牛乳	パン 牛乳	パン 牛乳	パン 牛乳
		茄子のケチャップ炒め ごま和え 果物	小松菜ソテー スパゲティサラダ 果物	豆腐の甘辛炒め 三度豆の和え物 果物	ほうれん草ソテー パンプキンサラダ 果物	ポトフ風 オクラのツ汁和え 果物	野菜のたまごとじ 大根サラダ 果物	オクラの和え物 平天の炒め物 果物
		冷やしたぬきうどん	塩梅カレーの目 	赤魚のバター醤油ソテー 	さちそうびニュー エビチリ／大焼売  海老と白菜の中華煮 	鯖の味噌煮 	白身フライ 	茄子と豚肉のスタミナ炒め 
昼食	A							
	B	冬瓜の炒め物	カリフラワーサラダ デザート	里芋の煮物 菜の花の和え物 味噌汁	ひじき煮 きゅうりの酢の物 卵スープ	白菜の煮浸し いんげんサラダ すまし汁	カリフラワーの煮物 しろ菜の和え物 味噌汁	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 鶏の味噌焼き 炒り豆腐 オクラの甘酢和え すまし汁	ご飯 鮭のムニエル クリームソースかけ かぶの煮物 青菜の和え物 味噌汁	ご飯 豚バラ大根 なすの当座煮 金時豆 中華スープ	ご飯 カニカマの卵とじ 大豆の煮物 菊菜のピーナッツ和え すまし汁	ご飯 豆腐チャンプル きんぴらごぼう 菜の花の和え物 味噌汁	ご飯 散らし寿司(牛) かぼちゃの煮物 ほうれん草の和え物 すまし汁	ご飯 鯖の照り焼き 高野豆腐の煮物 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よろしくお願い致します。



■ カニカマ ■

カニカマは魚(スケトウダラ)のすり身から作られ、ちくわやかまぼこと同じ「練り製品」に分類されます。カニの風味が加えられ、カニ肉状に形成されており、見た目を楽しみながらカニの風味を味わうことができます。カニ肉自体は使用されていないですが、エキスが入っているため、アレルギーのある方は注意が必要です。



週間献立表



		8月26日 月曜日	8月27日 火曜日	8月28日 水曜日	8月29日 木曜日	8月30日 金曜日	8月31日 土曜日	9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	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 ご飯	小松菜の和風和え いんげんの炒め物 果物 ご飯	スナップサラダ 野菜のたまごとじ 果物 ご飯	マカロニサラダ もやし炒め 果物 ご飯	オムレツ 金平ごぼう 果物 ご飯	じゃが芋とウインナーの洋風炒め きのこの和え物 果物 ご飯	いんげんの中華和え 炒り卵 果物 ご飯
昼食	A	旬：冬瓜 	冷)とろろそば 	島根グルメ 	白身魚の野菜あんかけ 	鶏の照り焼き 		
	B	冬瓜と豚肉の煮物		松江カツライス				
		大根と昆布の炒め物 青梗菜の和え物 味噌汁	きのこサラダ	果物 コンソメスープ	ビーフンの炒め物 しろ菜の和ナムル すまし汁	煮豆 胡麻ドレサラダ すまし汁	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 鮭の西京漬け 金時豆	ご飯 豆腐ハンバーグ 里芋煮	ご飯 太刀魚の山椒焼き 大根の信田煮	ご飯 田舎散らし 厚揚げ煮	ご飯 赤魚の有馬煮 ひじき煮	ご飯 玉子巻き寿司 煮奴	ご飯 メンチカツ がんもの煮物
		スナップの中華和え すまし汁	ほうれん草の胡麻和え すまし汁	れんこんの甘酢和え 味噌汁	里芋のサラダ 味噌汁	小松菜の昆布和え すまし汁	春菊のおひたし すまし汁	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。



■ 冬瓜 ■

冬瓜は「冬の瓜」と書くことから冬が旬と思われがちですが、夏に最盛期を迎えます。おもな収穫時期は、6～9月です。夏に収穫して適切に保存すれば冬まで持つことから、冬瓜と呼ばれるようになりました。