

週間献立表

| | | 9月2日 月曜日 | 9月3日 火曜日 | 9月4日 水曜日 | 9月5日 木曜日 | 9月6日 金曜日 | 9月7日 土曜日 | 9月8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 | ショコラロール | パン | レーズンドッグ | パン | パン | パン | |
| | | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | |
| | | スナップの和え物 洋風たまごとし 果物 | ほうれん草のさっぱり和え もやしのソテー 果物 | 青梗菜の和え物 マカロニソテー 果物 | しろ菜の煮浸し 茄子の和え物 果物 | 青菜の和え物 厚焼き卵 果物 | 小松菜の和え物 茄子の炒め物 果物 | いんげんの和え物 スクランブルエッグ 果物 | |
| 昼食 | A | アジフライ | 散らし寿司(海老) | きじ焼き丼 | 旬 ゴーヤ  ゴーヤ チャンプルー | 冷)山菜そば | 豚焼き肉風 | ハヤシの日  ハヤシライス | |
| | |  |  |  | |  |  | | |
| | B | きのこのソテー 白菜サラダ 味噌汁 | 南瓜の煮物 ピーマンのサラダ すまし汁 | 里芋柚香煮 春菊の和え物 すまし汁 | きのこの生姜煮 もやしのナムル 味噌汁 | 蓮根サラダ | 豆腐の生姜あん ブロッコリーの和え物 味噌汁 | さつま芋サラダ 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 | ご飯 | ご飯 | ご飯 | ご飯 | ご飯 | ご飯 |
| | | | 豆腐の中華風炒め煮 | 豚肉の和風炒め | ツナ玉焼き | 白身魚の野菜あんかけ | ミートローフ | エビフライ | 赤魚香味ソース |
| 切干大根炒め煮 | 厚揚げの煮物 | | 大根の煮物 | チャブチェ風 | じゃが芋の金平 | パプリカのソテー | 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 | チンゲン菜とツナの和え物 | かぶのドレ和え | かぶのドレ和え | | |
| すまし汁 | 味噌汁 | 味噌汁 | すまし汁 | すまし汁 | 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。



■ ゴーヤの栄養 ■

ゴーヤには疲労回復に効果のあるビタミンCが豊富に含まれています。
苦くて苦手な方も多いゴーヤですが、暑い夏を乗り切るために嬉しい食材でもあります。

週間献立表

| | | 9月9日 月曜日 | 9月10日 火曜日 | 9月11日 水曜日 | 9月12日 木曜日 | 9月13日 金曜日 | 9月14日 土曜日 | 9月15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 | 牛乳パン 牛乳 | パン 牛乳 | パン 牛乳 | パン 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 | ちょうぼう 重陽の節句  | 豚肉のオイスターソース炒め  | 鮭のムニエル  | 兵庫県グルメ  | どちそう☆ニュー 海鮮散らし  | めばるの煮つけ  | 赤魚の煮付け  |
| | B | 栗ごはん 鱈の煮付け | | | そばめし | アジの塩焼き  | | |
| | | なすの梅和え 大根炒め物 すまし汁 | 冬瓜の煮物 春菊の和え物 すまし汁 | かぶのトマト煮 もやしのサラダ コンソメスープ | たけのこ土佐煮 いんげんの和え物 すまし汁 | 酢の物／茶碗蒸し だし巻き卵／金平ごぼう 味噌汁 | 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。* イラスト・写真はイメージです。 | | | | | | | |
| 夕食 | | ご飯 肉吸い | ご飯 玉子巻き寿司(サラダ巻き) | ご飯 五目卵焼き | ご飯 カレーライス | ご飯 厚揚げの中華炒め | ご飯 れんこんと牛肉の炒め物 | ご飯 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 | 添)コロケ | ひじき炒め | さつまも甘煮 | 小松菜の甘辛炒め |
| | | わかめの酢の物 | 小松菜の和え物 | オクラの和え物 | マカロニサラダ | しろ菜のドレッシング和え | ほうれん草ごま和え | 冬瓜の甘酢和え |
| | | 味噌汁 | 味噌汁 | 味噌汁 | デザート | すまし汁 | 味噌汁 | 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。



■ 栗の栄養 ■

重陽の節句で食べられている栗ご飯の栗には栄養が詰まっています。
腸内をきれいにしてくれる食物繊維やむくみを解消する働きのあるカリウムが含まれています。

週間献立表

| | | 9月16日 月曜日 | 9月17日 火曜日 | 9月18日 水曜日 | 9月19日 木曜日 | 9月20日 金曜日 | 9月21日 土曜日 | 9月22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 | スナップ炒め 金時豆 果物 | 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 | 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 |
| | | | おにぎり ジャージャー麺 | 鯖の塩焼き | 豚バラ大根 | 塩梅カレーの日  | ビビンバ | 豚肉の生姜炒め |
| 昼食 | A | 敬老の日  |  |  |  |  |  |  |
| | B | 赤飯 | | | | | | |
| | | 天ぷら 菊菜の胡麻酢和え 赤だし | 小松菜のドレ和え | ちくわの煮物 ピーマンの昆布和え すまし汁 | カリフラワー洋風煮 春菊の和え物 すまし汁 | かぶの甘酢和え 果物 | 大根旨煮 カリフラワーのごま和え 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。* イラスト・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 めばるの和風葱ソース 煮奴 大根のごま和え 味噌汁 | 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 田舎散らし がんもの煮物 インゲンわさび和え 味噌汁 | ご飯 カニ玉風 チンゲン菜ソテー かぼちゃサラダ 中華スープ | ご飯 Eビと豆腐の和風とろみ煮 なすの甘辛炒め マカロニサラダ 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。



■ 赤飯 ■

日本では昔から赤い色は邪気を払う力があるといわれていました。
そのため、邪気を払う意味を込めて、おめでたい日やお祝い事の席で振る舞われるようになりました。

週間献立表

| | | 9月23日 月曜日 | 9月24日 火曜日 | 9月25日 水曜日 | 9月26日 木曜日 | 9月27日 金曜日 | 9月28日 土曜日 | 9月29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 | |
| | | | | | | | | | |
| 昼食 | A | オムライス  | 鯖の漬け焼き | 旬:太刀魚  太刀魚の山椒焼き | 行楽弁当  |  |  |  | |
| | | | | | たまご丼  | | | | |
| | B | きのこソテー コーンスープ 果物 | ごぼう炒め ピーマンの昆布和え 味噌汁 | キャベツの煮浸し いんげんのごま和え 味噌汁 | ひじき煮 漬物 味噌汁 | オクラの和え物 | 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 オクラの和え物 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。* イラスト・写真はイメージです。 | | | | | | | |
| | | 夕食 | ご飯 白身フライ かぶの中華煮 春菊のごま和え すまし汁 | ご飯 ポークシチュー 青菜のサラダ デザート | ご飯 散らし寿司(そぼろ) 炊き合わせ 青梗菜のピーナッツ和え すまし汁 | ご飯 ジャージャン豆腐 きんぴら蓮根 春菊のわさび和え 中華スープ | ご飯 ロールキャベツ もやしのソテー さつま芋サラダ すまし汁 | ご飯 玉子巻き寿司 冬瓜煮 青梗菜のおひたし すまし汁 | ご飯 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。



■ 太刀魚 ■

太刀魚は白身魚に分類されます。白身魚ですが太刀魚はたんぱく質よりも脂質が多く、この脂質には血中の中性脂肪を下げる働きがあり、血液をサラサラにする役割があります。

週間献立表

| | | 9月30日 月曜日 | 10月1日 火曜日 | 10月2日 水曜日 | 10月3日 木曜日 | 10月4日 金曜日 | 10月5日 土曜日 | 10月6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 | ツイストパン 牛乳 | パン 牛乳 | パン 牛乳 | パン 牛乳 |
| | | しろ菜和え物 マカロニソテー 果物 | スナップの炒め物 白菜のドレ和え 果物 | パンプキンサラダ 小松菜の和え物 果物 | 茄子のケチャップ炒め 青梗菜の和え物 果物 | もやしの炒め物 豆腐の甘辛炒め 果物 | 炒り卵 ピーマンの和え物 果物 | かぶの炒め煮 金時豆 果物 |
| | | おにぎり カレーうどん | ご飯 散らし寿司 | 豆腐の日  肉豆腐 | 親子丼  | お好み焼き  | 味噌おでんの日  味噌おでん | 豚肉のポン酢蒸し  |
| 昼食 | A |  |  |  |  |  |  |  |
| | B | いんげんの和え物 | なすのソテー 春菊の昆布和え すまし汁 | かぶの炒め煮 めかぶの和え物 味噌汁 | 冬瓜の煮物 ポテトサラダ すまし汁 | 小松菜のドレ和え 味噌汁 | 茄子の炒め物 菜の花の酢の物 すまし汁 | 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。* イラスト・写真はイメージです。 | | | | | | | |
| 夕食 | | ご飯 鱈の野菜あんかけ | ご飯 鶏と里芋の中華炒め | ご飯 めばるの有馬煮 | ご飯 ハムカツ | ご飯 赤魚の中華風蒸し | ご飯 カレイの煮付け | ご飯 ぶりの幽庵焼き |
| | | 炒り豆腐 | 南瓜の煮物 | 大豆と昆布のうま煮 | スパゲティソテー | あんかけ餃子 | 厚揚げの炒め煮 | 高野豆腐の卵とじ |
| | | 青梗菜の和え物 | 根菜サラダ | しろ菜のおかか和え | ピーマンのうま塩和え | しろ菜のナッツ和え | ごぼうサラダ | わかめサラダ |
| | | すまし汁 | 味噌汁 | すまし汁 | コンソメスープ | スープ | 味噌汁 | 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。



■ 豆腐 ■

豆腐は「畑の肉」と呼ばれるほど栄養が豊富に含まれています。なかでもたんぱく質やカルシウムを多く含んでいます。豆腐でも絹豆腐よりも木綿豆腐の方がたんぱく質、カルシウムの含有量は多いです。