



# 週間献立表



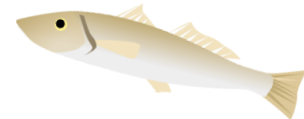
	8月28日 月曜日	8月29日 火曜日	8月30日 水曜日	8月31日 木曜日	9月1日 金曜日	9月2日 土曜日	9月3日 日曜日
朝食	和食 ご飯 茄子のソテー ほうれん草のピーナツ和え 果物 味噌汁	ご飯 白菜のスープ煮 ブロッコリーサラダ 果物 味噌汁	ご飯 チンゲン菜とじゃこ炒め ひじき煮 果物 味噌汁	ご飯 もやしとハムの甘酢和え きのこの醤油和え 果物 味噌汁	ご飯 コンソメ煮 オクラのお浸し 果物 味噌汁	ご飯 小松菜の中華炒め 大豆サラダ 果物 味噌汁	おほかかの卵とじ雑炊 スナップサラダ クリーム煮 果物
	洋食 パン 茄子のソテー ほうれん草のピーナツ和え 果物 牛乳	ジャムパン 白菜のスープ煮 ブロッコリーサラダ 果物 牛乳	パン チンゲン菜とじゃこ炒め ひじき煮 果物 牛乳	抹茶ツイスト もやしとハムの甘酢和え きのこの醤油和え 果物 牛乳	パン コンソメ煮 オクラのお浸し 果物 牛乳	パン 小松菜の中華炒め 大豆サラダ 果物 牛乳	パン スナップサラダ クリーム煮 果物 牛乳
昼食	A ご飯 サワラのカレーソテー 	ご飯 肉じゃが 	旬キス ご飯 キスの天ぷら ビーフン炒め ほうれん草のお浸し すまし汁 	京野菜メニュー ご飯 京トマトのラタトゥイユ しろ菜の炒め物 カリフラワーの胡麻ドレ和え 味噌汁 	ご飯 肉吸い 	ご飯 鶏の照り焼き丼  カレイの変わり揚げ 	パスタの日 ロールパン ツナとベーコンの和風パスタ 大根のマリネ コンソメスープ 
	B しろ菜の辛子和え 大根の金平 すまし汁	蓮根のおほか炒め いんげんの和え物 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。 *		インゲンの甘辛炒め 白菜のドレ和え コンソメスープ	ブロッコリーの炒め物 もやしのドレ和え 味噌汁	
夕食	ご飯 豚肉の和風炒め チンゲン菜の煮浸し きのこのドレ和え 味噌汁	ご飯 梅ちらし 冬瓜の煮物 ワカメサラダ すまし汁	ご飯 鶏肉の治部煮 オクラの煮浸し 大豆サラダ 味噌汁	ご飯 ポークカレー コールスローサラダ 果物	ご飯 メバルの柚子香煮 春菊の煮浸し ごぼうサラダ 味噌汁	ご飯 厚揚げとそぼろの味噌炒め 茄子の煮びたし ほうれん草のピーナツ和え すまし汁	ご飯 白身魚のきのこ餡かけ さつま芋の甘煮 しろ菜の昆布和え 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。



### ◆旬 キス◆

キスの旬は6～8月です。  
一年を通じて出回りますが、産卵前の初夏から夏にかけてが、最も美味しいです。  
キスという名前の由来は、自然のままの飾り気がないさまを意味する「生直(キス)」だといわれています。  
かつては魚の総称である「ゴ」をつけて「キスゴ」とも呼ばれていました。  
現在は「ゴ」が省かれキスとなっていますが、いまでもキスゴと呼び続ける地方もあるそうです。





# 週間献立表



	9月4日 月曜日	9月5日 火曜日	9月6日 水曜日	9月7日 木曜日	9月8日 金曜日	9月9日 土曜日	9月10日 日曜日	
朝食	和食 ご飯 チンゲン菜の中華煮 茄子の和え物 味噌汁 果物 パン	ご飯 キャベツサラダ きのこソテー 味噌汁 果物 ミニショコラツイスト	ご飯 野菜の洋風煮 小松菜の和え物 味噌汁 果物 パン	ご飯 ほうれん草のソテー 金時豆 味噌汁 果物 りんりんりんご	ご飯 スナップのしらす和え 冬瓜の煮付け 味噌汁 果物 パン	ご飯 しろ菜とウインナーの甘辛炒め 大根サラダ 味噌汁 果物 パン	ご飯 鮭雑炊 ピーマンソテー 春雨サラダ 果物 パン	
	洋食 チンゲン菜の中華煮 茄子の和え物 果物 牛乳	キャベツサラダ きのこソテー 果物 牛乳	野菜の洋風煮 小松菜の和え物 果物 牛乳	ほうれん草のソテー 金時豆 果物 牛乳	スナップのしらす和え 冬瓜の煮付け 果物 牛乳	しろ菜とウインナーの甘辛炒め 大根サラダ 果物 牛乳	ピーマンソテー 春雨サラダ 果物 牛乳	
昼食	A ご飯 豚肉の塩麴ソテー 	ご飯 白身魚のバターソテー 	ご飯 玉子巻き寿司(サラダ巻き) 	ご飯 冷やし梅うどん 	ハヤシの日 ハヤシライス 小松菜サラダ 果物 		ご飯 白身魚のピリ辛揚げ  豚丼 	旬 さつま芋 ご飯 さつま芋と 牛肉の甘辛炒め ブロッコリーのサッと煮 すまし汁 
	B オクラの煮浸し カリフラワーの梅肉和え 味噌汁	豆腐とわかめのサラダ ほうれん草の旨塩炒め コンソメスープ	厚揚げの煮物 春菊のドレ和え すまし汁/漬物	しろ菜の炒め物 果物			大豆と昆布の炒り煮 いんげんのゆかり和え 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あり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 サバの煮付け 春菊と卵の炒め物 蓮根の甘酢和え すまし汁	ご飯 チキンカレー インゲンのドレ和え 果物	ご飯 豚肉の生姜炒め 白菜の煮浸し ブロッコリーのワサビ和え 味噌汁	ご飯 赤魚の味噌焼き 里芋の煮物 チンゲン菜のお浸し すまし汁	ご飯 エビと豆腐の和風とろみ煮 金平ごぼう キャベツのおかか和え 味噌汁	ご飯 そぼろちらし 茄子の煮浸し ほうれん草のマヨ和え すまし汁	ご飯 ホキの香味ソテー 高野豆腐の含め煮 小松菜のナムル 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 さつま芋■

さつまいもは9~12月の秋から冬にかけて旬を迎えます。  
秋から冬にかけての季節が、さつまいもの美味しい時期です。ちょうど落ち葉を集めて焼き芋をするイメージの時期に旬を迎えます。  
実は、さつまいもは収穫直後は甘くなく、1か月以上熟成させてから売り場に出されます。さつまいもの収穫は8~10月ごろですので、1ヶ月ほど熟成させた9~12月ごろが食べ頃の旬になります。



# 週間献立表



	9月11日 月曜日	9月12日 火曜日	9月13日 水曜日	9月14日 木曜日	9月15日 金曜日	9月16日 土曜日	9月17日 日曜日
朝食	和食 ご飯 チンゲン菜の炒め物 大豆サラダ 味噌汁 果物 パン	ご飯 白菜と海老の和風煮 ブロッコリーの生姜和え 味噌汁 果物 カスタードロール	ご飯 ビーフソテー オクラの甘酢和え 味噌汁 果物 パン	ご飯 インゲンのサラダ 大根の煮物 味噌汁 果物 レーズンパン	ご飯 じゃが芋の甘辛炒め 春菊のポン酢和え 味噌汁 果物 パン	ご飯 冬瓜のコンソメ煮 ほうれん草の和え物 味噌汁 果物 パン	きのこ雑炊 もやしの梅和え 小松菜の煮浸し 果物 パン
	洋食 チンゲン菜の炒め物 大豆サラダ 果物 牛乳	白菜と海老の和風煮 ブロッコリーの生姜和え 果物 牛乳	ビーフソテー オクラの甘酢和え 果物 牛乳	インゲンのサラダ 大根の煮物 果物 牛乳	じゃが芋の甘辛炒め 春菊のポン酢和え 果物 牛乳	冬瓜のコンソメ煮 ほうれん草の和え物 果物 牛乳	もやしの梅和え 小松菜の煮浸し 果物 牛乳
昼食	ご当地メニュー 島根県 松江カツライス コンソメスープ 果物  	おにぎり カレーうどん  小松菜のドレ和え 果物	ご飯 白身魚の磯辺揚げ  南瓜のあんかけ 冷奴 味噌汁	京野菜の日 山の芋と鶏肉の炒め物 白菜の煮浸し ブロッコリーのドレ和え すまし汁 	中華の日 おにぎり 醤油ラーメン しゅうまい 果物  	ご飯 キーマカレー  大根とツナのサラダ 果物	ご飯 ブリの幽庵焼き  豚肉の味噌煮込み  蓮根の炒め物 いんげんの塩昆布和え 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 メバルのおろし煮 厚揚げの炒め物 オクラの塩麴和え すまし汁	いなり寿司 玉子巻き寿司 ほうれん草の煮浸し 蓮根の辛子和え 味噌汁	ご飯 豚肉とごぼうのしぐれ煮 きのこの塩バター炒め チンゲン菜の和え物 すまし汁	ご飯 厚揚げのあんかけ ひじき煮 小松菜の胡麻和え 味噌汁	ご飯 赤魚の生姜煮 しろ菜のソテー ごぼうサラダ すまし汁	ご飯 アジの南蛮漬け 茄子の煮浸し 白菜の辛子和え 味噌汁	ご飯 豆腐の中華風あんかけ 春菊の中華炒め カリフラワーのドレ和え 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。



## ■ 中華の日 ■

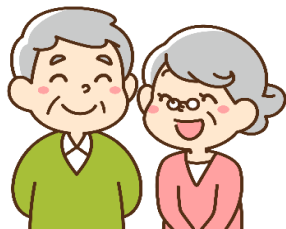
「中華の日」は、一般社団法人の日本記念日協会には登録されておらず、全国中華料理生活衛生同業組合連合会によって、特許庁に「毎月15日は中華の日」を商標登録しています。中華の日は、月の真ん中の日ということで、「15日 ⇒ 月の半分 ⇒ 中間 ⇒ 中華」ということで毎月15日になりました。中華の日は、中華に関連するお店によっては、ラーメン400円や10%OFFなどのキャンペーンが行われている店舗もあります。

# 週間献立表

スーパー・コート京・藤森

	9月18日 月曜日	9月19日 火曜日	9月20日 水曜日	9月21日 木曜日	9月22日 金曜日	9月23日 土曜日	9月24日 日曜日
朝食	和食 ご飯 ウィンナーソーテー 春雨サラダ 味噌汁 果物 パン	和食 ご飯 カリフラワーのバター炒め チンゲン菜の和え物 味噌汁 果物 ミニ黒糖ツイスト	和食 ご飯 冬瓜の洋風煮 キャベツのナムル 味噌汁 果物 パン	和食 ご飯 パプリカとツナのソーテー オクラのピーナツ和え 味噌汁 果物 ミニストロベリーツイスト	和食 ご飯 しろ菜の炒め物 春雨サラダ 味噌汁 果物 パン	和食 ご飯 里芋のコンソメ煮 春菊のお浸し 味噌汁 果物 パン	和食 洋風雑炊 大豆のケチャップ煮 ほうれん草のしらす和え 果物 パン
	洋食 ウィンナーソーテー 春雨サラダ 果物 牛乳	洋食 カリフラワーのバター炒め チンゲン菜の和え物 果物 牛乳	洋食 冬瓜の洋風煮 キャベツのナムル 果物 牛乳	洋食 パプリカとツナのソーテー オクラのピーナツ和え 果物 牛乳	洋食 しろ菜の炒め物 春雨サラダ 果物 牛乳	洋食 里芋のコンソメ煮 春菊のお浸し 果物 牛乳	洋食 大豆のケチャップ煮 ほうれん草のしらす和え 果物 牛乳
昼食	<b>敬老の日</b> A 赤飯 天ぷら お造り盛り合わせ しろ菜のお浸し 赤だし B  	おにぎり 冷やしぶっかけそば  厚揚げの田楽 果物	<b>カレーの日</b> きのこカレー ブロッコリーのサラダ 果物 	おにぎり 冷やし豚おろしうどん  白菜の煮浸し 果物	<b>ごちそうメニュー</b> 穴子天井  サバの煮付け  豆腐の餡かけ ほうれん草のおかか和え 赤だし	ご飯 豚肉と茄子の甘辛炒め  ブリの磯辺焼き  がんもの煮物 小松菜の生姜和え すまし汁	ご飯 白身魚のカレーソーテー  鶏肉の唐揚げ  ビーフン炒め スナップのドレ和え 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 鶏肉と里芋の和風炒め オクラの煮浸し 白菜のゆかり和え すまし汁	ご飯 田舎ちらし 金平ごぼう ほうれん草のドレ和え 味噌汁	ご飯 白身魚の梅しソーテー かぼちゃの煮物 春菊の和え物 すまし汁	ご飯 玉子巻き寿司 小松菜の甘辛炒め 茄子のお浸し 味噌汁	ご飯 蒸し鶏の練り味噌かけ 冬瓜の煮物 ブロッコリーの塩昆布和え すまし汁	ご飯 ツナ玉焼き れんこんの煮物 チンゲン菜の和え物 味噌汁	ご飯 牛肉の焼きしゃぶ ピーマンの炒め物 カリフラワーのわさび和え 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。ご了承くださいますようお願い致します。



## 敬老の日

9月の第3月曜日は、これまで社会や家族を支えてきたお年寄りに感謝する敬老の日です。「敬老の日」がはじまったとされるのは1947年9月15日とのこと。兵庫県野間谷村(現:多河町)の当時の村長である門脇政夫氏が「老人を大切に、年寄りの知恵を借りて村づくりをしよう」という趣旨で開かれた「敬老会」がきっかけとされています。お祝いの日に喜ばれる赤飯は「敬老の日」にもよく食べられます。赤飯の赤色には邪気払いの意味が込められており、祝いの席にぴったりです。



# 週間献立表



	9月25日 月曜日	9月26日 火曜日	9月27日 水曜日	9月28日 木曜日	9月29日 金曜日	9月30日 土曜日	10月1日 日曜日
朝食	和食 ご飯 さつまいもソテー しる菜のピーナツ和え 味噌汁 果物 パン	ご飯 白菜のソテー 茄子の和え物 味噌汁 果物 ジャムパン	ご飯 小松菜の中華和え 厚揚げの煮物 味噌汁 果物 パン	ご飯 大根のコンソメ炒め チンゲン菜の和え物 味噌汁 果物 りんりんりんご	ご飯 ほうれん草のソテー カリフラワーのワサビ和え 味噌汁 果物 パン	ご飯 野菜の洋風煮 しる菜の和え物 味噌汁 果物 パン	しらす雑炊 もやしの炒め物 大豆サラダ 果物 パン
	洋食 さつまいもソテー しる菜のピーナツ和え 果物 牛乳	白菜のソテー 茄子の和え物 果物 牛乳	小松菜の中華和え 厚揚げの煮物 果物 牛乳	大根のコンソメ炒め チンゲン菜の和え物 果物 牛乳	ほうれん草のソテー カリフラワーのワサビ和え 果物 牛乳	野菜の洋風煮 しる菜の和え物 果物 牛乳	もやしの炒め物 大豆サラダ 果物 牛乳
昼食	A おにぎり (冷)山菜そば 	<b>旬 鮭</b> ご飯 秋鮭のきのこ蒸し キャベツの炒め物 大根の梅肉和え 味噌汁 	ご飯 玉子巻き寿司キンパ風 	おにぎり ちゃんぽん 	ご飯 メバルの煮付け 	<b>変わり チャーハンの日</b> カレーチャーハン キャベツのサラダ 果物 	サバのピリ辛焼き  鶏肉の甘味噌炒め  高野豆腐の含め煮 春菊の昆布和え すまし汁
	B いんげんの味噌炒め 果物		ご飯 オクラの煮浸し カリフラワーのおかか和え すまし汁	ご飯 大豆の旨煮 果物	ご飯 ごぼうの甘酢炒め 冷奴 すまし汁		
<b>* 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。</b>							
夕食	ご飯 海老散らし寿司 オクラの炒め物 ごぼうサラダ 味噌汁	ご飯 鶏肉の塩麴ソテー ひじき煮 チンゲン菜の辛子和え すまし汁	ご飯 じゃが芋のバター醤油炒め 蓮根の煮物 春菊の柚子和え 味噌汁	ご飯 サワラの中華ダレかけ パプリカの甘辛炒め 白菜のナムル 中華スープ	ご飯 鶏肉のチーズ焼き 小松菜とベーコンの炒め物 もやしのドレ和え コンソメスープ	ご飯 大根と海老団子の煮物 ブロッコリーのソテー 春雨サラダ 味噌汁	ご飯 白身魚の唐揚げ 茄子の炒め物 インゲンの胡麻和え 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。ご了承くださいませようよろしくお願い致します。



### ■旬 鮭■

産卵のために川へ戻る、9~11月頃に漁獲された白鮭は「秋鮭」と呼ばれます。卵や白子に栄養が使われるため、脂は控えめであっさりした味わいです。しかし引き締まった身には、うまみが凝縮されており、この時期が白鮭の旬といえます。筋子やいくら、白子がおいしいのもこの時期です。鮭にはアスタキサンチンという栄養素が含まれています。アスタキサンチンはお肌に嬉しい抗酸化作用があり、美容効果が高いといわれています。また、美容以外にも、発がん予防や生活習慣病予防にもいいとされているので、積極的に食べていきたいところですね。