



週間献立表



	11月20日 月曜日	11月21日 火曜日	11月22日 水曜日	11月23日 木曜日	11月24日 金曜日	11月25日 土曜日	11月26日 日曜日
朝食	和食 ご飯 ウィンナーソーテー 果物 味噌汁	ご飯 南瓜のあんかけ 果物 味噌汁	ご飯 クリーム煮 果物 味噌汁	ご飯 ピーマンとツナのソーテー 果物 味噌汁	ご飯 キャベツの和え物 果物 味噌汁	ご飯 小松菜の和え物 果物 味噌汁	ご飯 青梗菜の炒め物 果物 味噌汁
	洋食 パン ウィンナーソーテー 果物 牛乳	りんりんりんご 南瓜のあんかけ 果物 牛乳	パン クリーム煮 果物 牛乳	ミニストロベリーツイスト ピーマンとツナのソーテー 果物 牛乳	パン キャベツの和え物 果物 牛乳	パン 小松菜の和え物 果物 牛乳	パン 青梗菜の炒め物 果物 牛乳
昼食	塩梅カレーの日 塩梅カレー スナップの和え物 果物 	ご飯 玉子巻き寿司(サラダ巻き) 	おにぎり みぞれあんかけうどん 	ゆず記念日 ご飯 鶏肉の柚子焼き さつま芋の甘煮 春菊と竹輪の和え物 すまし汁 	ごちそうメニュー にぎり寿司 	ご飯 牛とじ丼 	おにぎり 山菜そば 
		炊き合わせ ピーマンのドレ和え 味噌汁	小松菜の旨塩和え	赤魚の塩焼き ふろふき大根 粕汁 果物	厚揚げの旨塩炒め もやしの酢味噌和え 味噌汁	白菜の和え物	
		* 種類・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 太刀魚の山椒煮 厚揚げの煮物 オクラの酢の物 すまし汁	ご飯 鶏肉とさつま芋の甘辛炒め ごぼうの炒め物 花野菜サラダ すまし汁	ご飯 麻婆茄子 ビーンソーテー 白菜の中華和え 中華スープ	ご飯 五目玉子焼き 菜の花の煮浸し もやしのナムル 味噌汁	ご飯 豚肉のケチャップ炒め ブロッコリーのさっと煮 きのこの和え物 味噌汁	ご飯 鯖の梅しそ焼き なすのソーテー ごぼうサラダ すまし汁	ご飯 散らし寿司(そぼろ) 南瓜の煮物 ほうれん草のピーナッツ和え 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。

■カレー■

日本人がカレーに初めて出会ったのは幕末のころ。その後1871年(明治4年)に物理学者の山川健次郎が米国留学に向かう船上でライスカレーに出会ったとされています。誰でも簡単にカレーを作ることができるカレー粉がイギリスから日本に伝わってきたことを大きな契機に、日本の食文化にカレーが浸透していくスピードは加速しました。また、1871年(明治4年)にそれまで禁止されていた肉食が解禁されたことで、洋食専門店が続々と開業。「ライスカレー」がメニューにのるようになると人気を博し、これにより国民のカレーへの関心は高まり、一気に広がっていきました。



週間献立表

スーパー・コート南花屋敷

	11月27日 月曜日	11月28日 火曜日	11月29日 水曜日	11月30日 木曜日	12月1日 金曜日	12月2日 土曜日	12月3日 日曜日
朝食	和食 ご飯 かぶのソテー 果物 味噌汁	ご飯 ジャーマンポテト 果物 味噌汁	ご飯 炒り卵 果物 味噌汁	ご飯 小松菜の中華和え 果物 味噌汁	ご飯 オクラのバター炒め 果物 味噌汁	ご飯 野菜のスープ煮 果物 味噌汁	ご飯 冬瓜の炒め煮 果物 味噌汁
	洋食 パン かぶのソテー 果物 牛乳	クリームエスカルゴ ジャーマンポテト 果物 牛乳	パン 炒り卵 果物 牛乳	カスタードロール 小松菜の中華和え 果物 牛乳	パン オクラのバター炒め 果物 牛乳	パン 野菜のスープ煮 果物 牛乳	パン 冬瓜の炒め煮 果物 牛乳
昼食	おにぎり 味噌ラーメン 	*変わり、 チャーハンの日* カレーチャーハン パプリカの和え物 果物 	いいにくの日 ご飯 とんかつ 茄子のマヨ炒め 法蓮草の和え物 味噌汁 	鶏南蛮そば 	白身魚(ホキ)のピリ辛焼き 	玉子巻き寿司 	ひき肉あんかけ丼 
	きのこサラダ			大根の塩麴和え	白菜の炒め物 ごぼうサラダ すまし汁	しろ菜の煮浸し パプリカの旨塩和え すまし汁	煮奴 いんげんの甘酢和え 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 白身魚の中華あんかけ 小松菜の煮浸し 里芋の胡麻和え すまし汁	ご飯 鶏の南蛮漬 大豆の煮物 春菊のおかか和え 味噌汁	ご飯 赤魚のバター醤油ソテー きのこの洋風煮 オクラのマリネ コンソメスープ	ご飯 散らし寿司(カニ) ピーマンのソテー しろ菜の和え物 すまし汁	ご飯 厚揚げとひき肉の炒め物 南瓜の煮物 ほうれん草のピーナツ和え 味噌汁	ご飯 鶏の塩焼き じゃが芋のソテー 春菊の昆布和え 味噌汁	ご飯 鯖の煮付け 平天の炒め物 菜の花のピーナツ和え 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。ご了承くださいませようよろしくお願い致します。



□いいにくの日□

毎月29日の「肉の日」は、都道府県食肉消費者対策協議会によって制定されたといわれています。

今回はメニューとしてとんかつをご用意いたします。

よくとんかつに使われる豚ロースには抗酸化作用のセレン、免疫アップの亜鉛、貧血予防のモリブデンなどが豊富です。また、ビタミンB1も含まれており、効果としては「疲労を回復する」「脳の中樞神経や手足の末梢神経の機能の正常化」「気持ちを安定させる」「筋肉や頭脳の持久力を高める」「集中力を維持する」などが代表的です。



週間献立表



	12月4日 月曜日	12月5日 火曜日	12月6日 水曜日	12月7日 木曜日	12月8日 金曜日	12月9日 土曜日	12月10日 日曜日
朝食	和食 ご飯 ポテトサラダ 小松菜ソテー 味噌汁	ご飯 マカロニソテー ほうれん草の和え物 味噌汁	ご飯 なすのケチャップ炒め ひじき煮 味噌汁	ご飯 ポトフ風 菜の花の和え物 味噌汁	ご飯 大豆の炒め煮 しろ菜の昆布和え 味噌汁	ご飯 野菜炒め オクラの煮浸し 味噌汁	ご飯 きのこのソテー 春雨の和え物 味噌汁
	洋食 パン ポテトサラダ 果物 飲料	クリームエスカルゴ マカロニソテー 果物 飲料	パン なすのケチャップ炒め 果物 飲料	レーズンパン ポトフ風 果物 飲料	パン 大豆の炒め煮 果物 飲料	パン 野菜炒め 果物 飲料	パン きのこのソテー 果物 飲料
昼食	A 田舎らし 豆腐のあんかけ オクラサラダ 味噌汁 	おにぎり ちゃんぽん 	ご飯 牛肉のオイスター炒め 	おにぎり かき揚げそば 	果物の日 ご飯 白身魚の トマトソースかけ もやしソテー 果物 コンソメスープ 	ご飯 木の葉丼 	焼き鯖定食 ご飯 鯖の塩焼き だし巻き卵 けんちん汁 
	B 	ブロッコリーサラダ	キャベツのおかか煮 もやしのマリネ すまし汁	いんげんのドレ和え		レンコンの煮物 キャベツの旨塩和え 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 豚肉の和風炒め ごぼうの甘辛炒め 白菜の中華和え 中華スープ	ご飯 太刀魚のカレー粉焼き かぶのバター煮 たまごサラダ コンソメスープ	ご飯 白身フライ 炊き合わせ 小松菜のピーナッツ和え 味噌汁	ご飯 和風ハンバーグ カリフラワーの中華炒め チンゲン菜のツナ和え すまし汁	ご飯 玉子巻き寿司キンパ風 茄子の炒め物 法蓮草のおひたし 味噌汁	ご飯 白菜と豆腐の煮物 南瓜の煮物 わかめサラダ すまし汁	ご飯 蒸し鶏のごまだれ 厚揚げの炒め物 菜の花の辛子和え 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。



◆果物の日◆

この日は、全国柑橘宣伝協議会と落葉果実宣伝協議会が1998年に制定した記念日です。

「子どもたちに果物を食べて欲しい!」という思いを込められています。

果物の日は、毎月8日。日付の由来は「おやつ(8つ)」の語呂合わせからです。

おやつ=お菓子というのが一般的になっていますが、毎月8日には旬の果物をおやつにするのも良いかもしれませんね。

		12月11日 月曜日	12月12日 火曜日	12月13日 水曜日	12月14日 木曜日	12月15日 金曜日	12月16日 土曜日	12月17日 日曜日	
朝食	和食	ご飯 ビーフソテー しろ菜の和え物 味噌汁	ご飯 白菜のポン酢和え ひじき煮 味噌汁	ご飯 マカロニサラダ もやし炒め 味噌汁	ご飯 スナップ炒め煮 レンコンの和え物 味噌汁	ご飯 ほうれん草のソテー 金時豆 味噌汁	ご飯 じゃが芋とウインナーの洋風炒め 小松菜の和え物 味噌汁	ご飯 いんげんの中華和え ちくわの煮物 味噌汁	
	洋食	パン ビーフソテー 果物 飲料	カスタードロール 白菜のポン酢和え 果物 飲料	パン もやし炒め 果物 飲料	ストロベリーツイスト スナップ炒め煮 果物 飲料	パン ほうれん草のソテー 果物 飲料	パン じゃが芋とウインナーの洋風炒め 果物 飲料	パン いんげんの中華和え 果物 飲料	
昼食	A B	麺の日		キーマカレー	旬さわら		おにぎり ソース焼きそば	親子丼	鮭のチャンチャン焼き
		 おにぎり 塩豚うどん もやしのナムル		 鱈の生姜煮 里芋の煮物 チンゲン菜の昆布和え 味噌汁		 オクラのポン酢和え	 高野豆腐の含め煮 キャベツのなめ茸和え 味噌汁	 春雨の炒め物 ブロッコリーサラダ すまし汁	
									 玉子巻き寿司 切干大根煮 法蓮草の胡麻和え 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	ご飯	
	ロールキャベツ ピーマンソテー パンプキンサラダ コンソメスープ	赤魚の磯辺揚げ じゃが芋の炒め物 青梗菜のドレ和え 味噌汁	豆腐チャンプル 南瓜のあんかけ しろ菜のナムル すまし汁	ポークチャップ カリフラワーの洋風煮 小松菜とツタの和え物 コンソメスープ	散らし寿司(さけ) 大根の炒め物 春菊のおひたし すまし汁	太刀魚のピリ辛揚げ 白菜の旨塩炒め れんこんの甘酢和え すまし汁	牛肉と大根の煮物 平天の炒め物 チンゲン菜の塩麴和え 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。



◆麺の日◆

12月14日は麺の日です。

元禄15年のこの日、赤穂浪士の四十七士による吉良邸討ち入りが行われ、その前にそばを食べていたという話にちなんで制定されました。この麺の日は、討ち入りを行った赤穂浪士に対する追悼であったり、その歴史を知ってもらうという意味合いがあります。

実は12月14日以外にも麺に関する記念日があります。11月11日を中心に毎月11日は麺の日です。こちらは全国製麺協同組合連合会が制定。11を麺に見立て、さらにつなぎ合わせることで“細く、長く、末永いお付き愛(合い)”“長寿”の意味を込めています。



週間献立表



	12月18日 月曜日	12月19日 火曜日	12月20日 水曜日	12月21日 木曜日	12月22日 金曜日	12月23日 土曜日	12月24日 日曜日
朝食	和食 ご飯 菜の花の炒め物 大豆サラダ 味噌汁	ご飯 スナップのツナ和え もやしのソテー 味噌汁	ご飯 冬瓜と海老の煮物 ほうれん草の和え物 味噌汁	ご飯 いんげんのソテー 茄子の和え物 味噌汁	ご飯 ほうれん草のポン酢和え 大豆と昆布のうま煮 味噌汁	ご飯 マカロニソテー しろ菜の和え物 味噌汁	ご飯 さつまいもサラダ 小松菜煮浸し 味噌汁
	洋食 パン 菜の花の炒め物 果物 飲料	ミニ黒糖ツイスト スナップのツナ和え 果物 飲料	パン 冬瓜と海老の煮物 果物 飲料	ショコラロール いんげんのソテー 果物 飲料	パン ほうれん草のポン酢和え 果物 飲料	パン マカロニソテー 果物 飲料	パン さつまいもサラダ 果物 飲料
昼食	ご飯 豚丼	山梨グルメ 塩梅カレーの日 おにぎり ほうとう風うどん チンゲン菜の ピーナッツ和え 		おにぎり きつねそば 	ごちそうメニュー ミックスフライ  鮭のムニエル  ミモザサラダ トマトスープ 果物		ご飯 カレイの竜田揚げ  切干大根 白菜の和え物 味噌汁
	A 			塩梅カレー ピーマンサラダ フルーツポンチ風 	もやしとワカメのサラダ	散らし寿司(そぼろ) ひじき炒め オクラのドレ和え 味噌汁	
	B 小松菜の煮浸し パプリカのドレ和え 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 白身魚の野菜あんかけ 厚揚げの煮物 里芋サラダ すまし汁	ご飯 鶏と茄子の中華炒め しろ菜の炒め物 大根のドレ和え 味噌汁	ご飯 玉子巻き寿司(洋風) ブロッコリーのさっと煮 白菜の酢味噌和え すまし汁	ご飯 ぶりの照り焼き きのこのソテー 小松菜のドレ和え すまし汁	ご飯 鶏肉の塩麴炒め ビーフンの炒め物 春菊の和え物 味噌汁	ご飯 白身魚のピリ辛焼き なすの炒め物 ピーマンの和え物 すまし汁	ご飯 鶏つくね焼き チンゲン菜とツナのソテー 長芋の青さ and 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。ご了承くださいませようよろしくお願い致します。

■ちらし寿司■

ちらし寿司には、具を乗せるちらし寿司と、具を混ぜ込むものあるいは地域によっては混ぜ込んだちらし寿司にさらに刺身・切り身などを乗せるものの二つに大別される。「ちらし寿司」という名称では、主に東日本では江戸発祥の、握り寿司のネタ用の刺身などを寿司飯の上に並べた寿司と指し、西日本では生物を使わず、様々な具材を細かく切ったものを酢飯に乗せた寿司あるいは混ぜ込んだ寿司を指す傾向がある。





週間献立表

	12月25日 月曜日	12月26日 火曜日	12月27日 水曜日	12月28日 木曜日	12月29日 金曜日	12月30日 土曜日	12月31日 日曜日
朝食	和食 ご飯 ピーマンのケチャップ炒め コンソメ煮 味噌汁 パン	和食 ご飯 しろ菜の和え物 金時豆 味噌汁 レーズンパン	和食 ご飯 ブロッコリーの炒め物 ひじきサラダ 味噌汁 パン	和食 ご飯 春菊のピーナツ和え 里芋の煮物 味噌汁 クリームエスカルゴ	和食 ご飯 野菜炒め 大豆と昆布のうま煮 味噌汁 パン	和食 ご飯 オクラの炒め煮 さつま芋サラダ 味噌汁 パン	和食 ご飯 キャベツソテー もやしのマリネ 味噌汁 パン
	洋食 ピーマンのケチャップ炒め 果物 飲料	洋食 しろ菜の和え物 果物 飲料	洋食 ブロッコリーの炒め物 果物 飲料	洋食 春菊のピーナツ和え 果物 飲料	洋食 野菜炒め 果物 飲料	洋食 オクラの炒め煮 果物 飲料	洋食 キャベツソテー 果物 飲料
昼食	クリスマスメニュー エビピラフ フライドチキン コールスローサラダ スープ ケーキ	ご飯 茄子と豚肉のスタミナ丼  赤魚の中華あんかけ  カリフラワーの旨塩炒め 青梗菜のピーナツ和え 味噌汁	ご飯 肉じゃが  煮奴 小松菜の和え物 すまし汁	島根グルメ 松江カツライス 果物 コンソメスープ  	おにぎり 醤油ラーメン 	ご飯 玉子巻き寿司  インゲンの炒め物 カリフラワーサラダ すまし汁	ご飯 厚揚げの野菜あんかけ  竹輪の煮物 チンゲン菜の旨塩和え 味噌汁
		* 種類・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 鱈のゆずあんかけ ごぼうの炒め物 スナップの甘酢和え 味噌汁	ご飯 鯆の南蛮漬け 高野豆腐の含め煮 ほうれん草の和風ナムル すまし汁	ご飯 散らし寿司(カニ) 茄子のあんかけ オクラの塩昆布和え 味噌汁	ご飯 白身魚のパン粉ソテー きのこのマヨ炒め スナップの和え物 味噌汁	ご飯 焼きカレーの香味ソースがけ 南瓜の煮付け もやしとわかめの和え物 味噌汁	ご飯 牛肉の焼き肉風炒め パプリカの中華煮 春菊の中華和え 中華スープ	おにぎり 年越しそば 白菜の和え物 果物

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。



◆クリスマス◆

クリスマスは、イエス・キリストの降誕(誕生)を祝う祭である。毎年12月25日に祝われるが、正教会のうちユリウス暦を使用するものは、グレゴリオ暦の1月7日に該当する日にクリスマスを祝う。ただし、キリスト教で最も重要な祭はクリスマスではなく、復活祭である。

家庭のクリスマス

日本人男女を対象とした2006年(平成18年)の統計調査によると、クリスマスは誰と過ごすか、との質問に対し「家族」との答えが約6割と圧倒的多数を占め、またクリスマスの過ごし方は「家でのんびりする」が群を抜いて1位(66%)となるなど、日本人がクリスマスを家庭で過ごす傾向が明らかになった。また子供たちにとってはサンタクロースがプレゼントを持って来てくれる嬉しい日である。