

週間献立表

		6月23日 月曜日	6月24日 火曜日	6月25日 水曜日	6月26日 木曜日	6月27日 金曜日	6月28日 土曜日	6月29日 日曜日
朝食	洋食	パン 小松菜の和え物 果物 飲料	パン 野菜のたまごとじ 果物 飲料	パン 厚揚げの炒め煮 果物 飲料	カスタードロール 小松菜ソテー 果物 飲料	パン なすのケチャップ炒め 果物 飲料	パン 野菜炒め 果物 飲料	パン ちくわの煮物 果物 飲料
昼食	A	おにぎり 焼うどん	変わり チャーハンの日 	ポークチャップ 	豚丼 	ごちそう☆ニュー ビビンバ・牛焼肉 	豚肉の甘酢あん 	島根グルメ 
	B	 蓮根サラダ 味噌汁	カレー チャーハン パプリカのマリネ 果物	じゃが芋ソテー 白菜サラダ コンソメスープ	青菜の煮浸し さつまいもサラダ 味噌汁	豚もやし炒め  チャップチェ 大根サラダ 金時豆 中華スープ 杏仁豆腐	ビーフン炒め しろ菜のナムル すまし汁	松江カツライス 果物 コンソメスープ
* 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ず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 ぶりの照り焼き 南瓜の煮物 春雨サラダ すまし汁	ご飯 和風ハンバーグ 茄子の煮浸し かぶの甘酢和え 味噌汁	ご飯 赤魚の磯辺焼き シュウマイ キャベツの和え物 味噌汁	ご飯 オープンオムレツ かぶのソテー ブロッコリーのドレ和え すまし汁	ご飯 キャベツと豆腐の味噌炒め カリフラワーの炒め物 菊菜のピーナッツ和え すまし汁	ご飯 アジフライ きのこのソテー 小松菜の和え物 味噌汁	ご飯 鶏の味噌焼き 豆腐の生姜あん ほうれん草の和え物 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。ご了承くださいますようよろしくお願い致します。



ビビンバ

ビビンバは、韓国語で「混ぜご飯」を意味します。

ご飯の上に、野菜やナムル(和え物)を彩りよく盛り付けた、韓国を代表するご飯料理です。

週間献立表

	6月30日 月曜日	7月1日 火曜日	7月2日 水曜日	7月3日 木曜日	7月4日 金曜日	7月5日 土曜日	7月6日 日曜日
朝食	パン 茄子のケチャップ炒め 果物 飲料 ご飯	パン 白菜の煮浸し 果物 飲料 ご飯	パン 豆腐の甘辛炒め 果物 飲料 おにぎり	ツイストパン しろ菜ソテー 果物 飲料 ご飯	パン ポトフ風 果物 飲料	パン 野菜炒め 果物 飲料	パン もやしの和え物 果物 飲料
昼食	A 鶏のマスタード焼き	鮭のムニエル(クリームソース)	うどんの目 	鰯のゆずあんかけ 	中華丼 	オムライス 	ちらし寿司(牛) 
	B じゃが芋の山椒煮 小松菜の胡麻和え すまし汁	かぶの煮物 青菜の和え物 味噌汁	冷やし梅おろし うどん 厚揚げの煮物	小松菜ソテー 大根サラダ 味噌汁	カリフラワーのソテー 青梗菜の和え物 味噌汁	オムライス	かぼちゃの煮物 ほうれん草のポン酢和え 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 蒸し鰯の香味ソース 炒り豆腐 オクラの甘酢和え すまし汁	玉子巻き寿司 大豆の煮物 春菊のおひたし すまし汁	ご飯 ツナ玉焼き 冬瓜煮 菜の花のさっぱり和え すまし汁	ご飯 キーマカレー (添)コロケ デザート 漬物(福神漬)	ご飯 豆腐チャンプル きんぴらごぼう ほうれん草のピーナツ和え すまし汁	ご飯 茄子と豚肉のスタミナ炒め がんもの煮物 春菊の和え物 すまし汁	ご飯 海老カツ 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。



☀ 半夏至 ☀

「半夏至」とは、雑節の一つで、かつて稲作が中心だった日本では重要な日と位置付けられていました。
半夏至は毎年7月2日頃にあたり、「夏至は外せ、半夏至は待つな」と言われるほど、農家の人々にとって
田植えの時期を見定めるため重要だったそうです。