

週間献立表

| | | 4月28日 月曜日 | 4月29日 火曜日 | 4月30日 水曜日 | 5月1日 木曜日 | 5月2日 金曜日 | 5月3日 土曜日 | 5月4日 日曜日 |
|--|----|---|---|--|---|---|---|---|
| 朝食 | 和食 | ご飯 茄子のケチャップ炒め ごま和え 味噌汁 パン | ご飯 白菜の煮浸し 南瓜サラダ 味噌汁 パン | ご飯 豆腐の甘辛炒め 三度豆の和え物 味噌汁 パン | ご飯 しろ菜ソテー パンプキンサラダ 味噌汁 ツイストパン | ご飯 ポトフ風 オクラの汁和え 味噌汁 パン | ご飯 野菜のたまごとじ 大根サラダ 味噌汁 パン | ご飯 もやしの和え物 平天の炒め物 味噌汁 パン |
| | | 茄子のケチャップ炒め 果物 飲料 | 白菜の煮浸し 果物 飲料 | 豆腐の甘辛炒め 果物 飲料 | しろ菜ソテー 果物 飲料 | ポトフ風 果物 飲料 | 野菜のたまごとじ 果物 飲料 | もやしの和え物 果物 飲料 |
| | | パン | パン | パン | ツイストパン | パン | パン | パン |
| | 洋食 | 茄子のケチャップ炒め 果物 飲料 | 白菜の煮浸し 果物 飲料 | 豆腐の甘辛炒め 果物 飲料 | しろ菜ソテー 果物 飲料 | ポトフ風 果物 飲料 | 野菜のたまごとじ 果物 飲料 | もやしの和え物 果物 飲料 |
| | | パン | パン | パン | ツイストパン | パン | パン | パン |
| | | パン | パン | パン | ツイストパン | パン | パン | パン |
| 昼食 | A | ご飯 鯖の塩焼き | ピラフ | 鶏肉の塩麴炒め | おにぎり あんかけ焼きそば | | | ご飯 鶏のマスタード焼 |
| | |  |  |  |  |  |  |  |
| | | ナポリタン | | | | | | |
| | B | カブのそぼろあんかけ だし巻き卵 味噌汁 | 青菜の和え物 コンソメスープ | なすの当座煮 ほうれん草の和え物 味噌汁 | 小松菜のドレ和え | 炊き合わせ 青梗菜のドレ和え 赤だし | パプリカのマリネ 果物 | じゃが芋の山椒煮 小松菜の胡麻和え 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 鶏の味噌焼き 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 | 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 菊菜のピーナツ和え すまし汁 | 散らし寿司(牛) かぼちゃの煮物 ほうれん草のポン酢和え 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お願い致します。



■ ナポリタンの日 ■

ナポリタンのは、トマトケチャップの製造・販売しているカゴメ株式会社が
ナポリタンが昭和生まれの洋食であることから、国民の祝日である「昭和の日」に制定しました。

週間献立表

| | | 5月5日 月曜日 | 5月6日 火曜日 | 5月7日 水曜日 | 5月8日 木曜日 | 5月9日 金曜日 | 5月10日 土曜日 | 5月11日 日曜日 |
|----|----|-------------------------------|--|----------------------------------|-------------------------------|----------------------------------|---|--|
| 朝食 | 和食 | ご飯 だし巻き卵 しろ菜の和え物 味噌汁 | ご飯 小松菜の和風和え いんげんの炒め物 味噌汁 | ご飯 スナッパサラダ 野菜のたまごとじ 味噌汁 | ご飯 マカロニサラダ 金平ごぼう 味噌汁 | ご飯 オムレツ うぐいす豆煮 味噌汁 | ご飯 じゃが芋とウィンナーの洋風炒め きのこの和え物 味噌汁 | ご飯 いんげんの中華和え 炒り卵 味噌汁 |
| | | 洋食 | パン だし巻き卵 果物 飲料 | パン 小松菜の和風和え 果物 飲料 | パン スナッパサラダ 果物 飲料 | クリームエスカルゴ マカロニサラダ 果物 飲料 | パン オムレツ 果物 飲料 | パン じゃが芋とウィンナーの洋風炒め いんげんの中華和え 果物 飲料 |
| | | | | | | | | |
| | 昼食 | A | 🌸🌸🌸 🌸🌸 | | | | | |

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。



■ 端午の節句 ■

5月5日こどもの日は、「端午の節句」で
男の子の健やかな成長や幸せを祈ってお祝いする日です。

週間献立表

| | | 5月12日 月曜日 | 5月13日 火曜日 | 5月14日 水曜日 | 5月15日 木曜日 | 5月16日 金曜日 | 5月17日 土曜日 | 5月18日 日曜日 |
|----|----|---|---|--|---|---|---|---|
| 朝食 | 和食 | ご飯 スナッパの和え物 洋風たまごとじ 味噌汁 | ご飯 ほうれん草のさっぱり和え もやしのソテー 味噌汁 | ご飯 青梗菜の和え物 マカロニソテー 味噌汁 | ご飯 しろ菜の煮浸し 茄子の和え物 味噌汁 | ご飯 青菜の和え物 厚焼き卵 味噌汁 | ご飯 小松菜の和え物 竹輪の炒め物 味噌汁 | ご飯 いんげんの和え物 スクランブルエッグ 味噌汁 |
| | | パン スナッパの和え物 果物 飲料 | パン ほうれん草のさっぱり和え 果物 飲料 | パン 青梗菜の和え物 果物 飲料 | パン しろ菜の煮浸し 果物 飲料 | パン 青菜の和え物 果物 飲料 | パン 小松菜の和え物 果物 飲料 | パン いんげんの和え物 スクランブルエッグ 飲料 |
| | 洋食 | スナッパの和え物 果物 飲料 | ほうれん草のさっぱり和え 果物 飲料 | 青梗菜の和え物 果物 飲料 | しろ菜の煮浸し 果物 飲料 | 青菜の和え物 果物 飲料 | 小松菜の和え物 果物 飲料 | いんげんの和え物 果物 飲料 |
| | | スナッパの和え物 果物 飲料 | ほうれん草のさっぱり和え 果物 飲料 | 青梗菜の和え物 果物 飲料 | しろ菜の煮浸し 果物 飲料 | 青菜の和え物 果物 飲料 | 小松菜の和え物 果物 飲料 | いんげんの和え物 果物 飲料 |
| 昼食 | A | ご飯 島根グルメ | ちらし寿司（エビ） | きじ焼き丼 | 旬：じゃがいも | おにぎり 玉子とじうどん | ご飯 豚焼き肉風 | おにぎり にゅうめん |
| | |  |  |  |  |  |  |  |
| | B | 鯖のいり焼き | | | じゃが芋の バター醤油炒め | | | |
| | | ひじき炒め インゲンのわさび和え 味噌汁 | 南瓜の煮物 ピーマンサラダ すまし汁 | 里芋の柚香煮 春菊の和え物 すまし汁 | パプリカのコンソメ煮 ほうれん草のピーナツ和え コンソメスープ | 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 | 春菊のわさび和え |
| | | * 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 | 豆腐の中華風炒め煮 切干大根炒め煮 オクラの和え物 すまし汁 | 豚肉の和風炒め 厚揚げの煮物 うぐいす豆 味噌汁 | ご飯 ツナ玉焼き 大根の煮物 ブロッコリーのごま和え 味噌汁 | ご飯 白身魚の野菜あんかけ チャブチェ風 おひたし すまし汁 | ご飯 ミートローフ じゃが芋の金平 和風サラダ コンソメスープ | ご飯 エビフライ パプリカのソテー チンゲン菜とツナの和え物 すまし汁 | ご飯 赤魚香味ソース 高野豆腐の煮物 かぶのドレ和え 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。



■ じゃが芋 ■

じゃが芋の旬は、春(5～6月)と秋(10～2月)の年2回あります。

この中でも、6月頃に出るものを「新じゃが」と呼び、小ぶりでみずみずしく、皮が薄いのが特徴です。

週間献立表

| | 5月19日 月曜日 | 5月20日 火曜日 | 5月21日 水曜日 | 5月22日 木曜日 | 5月23日 金曜日 | 5月24日 土曜日 | 5月25日 日曜日 |
|--|---------------------------|--|--|--|--|---|---|
| 朝食 | 和食 | ご飯 ドレッシング和え ピーマンの旨塩炒め 味噌汁 | ご飯 カリフラワーサラダ しろ菜の中華風煮浸し 味噌汁 | ご飯 きのこの和え物 豆腐の甘辛炒め 味噌汁 | ご飯 大根の炒め物 青菜の和え物 味噌汁 | ご飯 小松菜の和え物 玉ねぎとカニの和風炒め 味噌汁 | ご飯 ちくわの炒め物 スパゲティサラダ 味噌汁 |
| | | パン ドレッシング和え 果物 飲料 | パン カリフラワーサラダ 果物 飲料 | パン きのこの和え物 果物 飲料 | パン 大根の炒め物 果物 飲料 | パン 小松菜の和え物 果物 飲料 | パン ちくわの炒め物 果物 飲料 |
| | 洋食 | ご飯 豚肉のオイスターソース炒め | ご飯 赤魚のムニエル | ご飯 旬:カブ | ご飯 どろろがムニエル 牛しゃぶ | ご飯 めばるの煮つけ | ご飯 鶏の味噌焼き |
| | | 塩梅カレーの目  |  |  カブと肉団子の トマト煮 |  アジの塩焼き  |  |  |
| 昼食 | A | | | | | | |
| | B | 冬瓜の煮物 春菊の和え物 すまし汁 | かぶの甘酢和え 果物 | 茄子のトマト煮 もやしのサラダ コンソメスープ | じゃが芋ソテー しろ菜ドレ和え スープ | なす味噌炒め だし巻き卵 金平ごぼう 果物 和風スープ | 切干大根炒め もやしのナムル 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 玉子巻き寿司(サラダ巻き) | ご飯 肉吸い | ご飯 五目卵焼き | ご飯 鮭のピリ辛焼き | 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 わかめの酢の物 味噌汁 | じゃが芋の山椒煮 小松菜の和え物 | ピーマンソテー オクラの和え物 味噌汁 | 牛蒡炒め わかめの酢の物 味噌汁 | ひじき炒め しろ菜のドレッシング和え すまし汁 | さつまいも甘煮 ほうれん草ごま和え 味噌汁 | 小松菜の甘辛炒め 冬瓜の甘酢和え 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。ご了承くださいますようお願い致します。



■ カブ ■

カブの旬は、春(3~5月)と秋(10~12月)の年2回あります。
春と秋で味わいが変わると言われています。

週間献立表

| | | 5月26日 月曜日 | 5月27日 火曜日 | 5月28日 水曜日 | 5月29日 木曜日 | 5月30日 金曜日 | 5月31日 土曜日 | 6月1日 日曜日 | |
|----|----|--|---|--|---|---|--|---|--|
| 朝食 | 和食 | ご飯 洋風たまごとじ ポテトサラダ 味噌汁 パン | ご飯 スナッパ炒め 金時豆 味噌汁 パン | ご飯 厚焼き卵 オクラの和え物 味噌汁 パン | ご飯 茄子の炒め物 白菜の中華和え 味噌汁 レーズンパン | ご飯 ピーマンのソテー 里芋のサラダ 味噌汁 パン | ご飯 春雨サラダ スナッパソテー 味噌汁 パン | ご飯 小松菜の和え物 冬瓜の煮物 味噌汁 パン | |
| | | 洋食 洋風たまごとじ 果物 飲料 | 洋食 スナッパ炒め 果物 飲料 | 洋食 厚焼き卵 果物 飲料 | 洋食 茄子の炒め物 果物 飲料 | 洋食 ピーマンのソテー 果物 飲料 | 洋食 春雨サラダ 果物 飲料 | 洋食 小松菜の和え物 果物 飲料 | |
| | 昼食 | A | 豆ごはん  | おにぎり ジャージャー麺  | 鯖の塩焼き  | 豚バラ大根  | 味噌の目  | ビビンバ  | 豚肉の生姜炒め  |
| | | | 魚の煮付け 白菜和え物 具沢山汁  | 小松菜のドレ和え  | 竹輪の煮物 ピーマンの塩昆布和え すまし汁  | カリフラワーの洋風煮 春菊の和え物 すまし汁  | 鶏と玉葱の 味噌炒め  | 大根の旨煮 カリフラワーの胡麻和え すまし汁  | 高野豆腐の煮物 オクラのツナ和え すまし汁  |
| 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 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 ピーマンと豆腐の和風とろみ煮 なすの甘辛炒め ポテトサラダ すまし汁 | カレーライス 添)コロケ マカロニサラダ デザート |

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。



■ 味噌の日 ■

毎月30日を「味噌の日」と制定されており、味噌の消費減少を歯止めするために制定されました。