

# 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	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	洋風たまごとじ	スナップ炒め	厚焼き卵	茄子の炒め物	ピーマンのソテー	春雨サラダ	小松菜の和え物
	ポテトサラダ	金時豆	オクラの和え物	白菜の中華和え	里芋のサラダ	スナップソテー	冬瓜の煮物
	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁
	パン	パン	パン	レーズンパン	パン	パン	パン
	洋風たまごとじ	スナップ炒め	厚焼き卵	茄子の炒め物	ピーマンのソテー	春雨サラダ	小松菜の和え物
洋食	果物	果物	果物	果物	果物	果物	果物
	飲料	飲料	飲料	飲料	飲料	飲料	飲料
		おにぎり	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
昼食	A  豆ごはん	ジャージャー麺	鯖の塩焼き	豚バラ大根	味噌の日	ビビンバ	豚肉の生姜炒め
	B  魚の煮付け				鶏と玉葱の味噌炒め		
		白菜和え物	小松菜のドレ和え	竹輪の煮物	カリフラワーの洋風煮	冬瓜の煮物	大根の旨煮
		具沢山汁		ピーマンの塩昆布和え	春菊の和え物	オクラの和え物	カリフラワーの胡麻和え
				すまし汁	すまし汁	すまし汁	オクラのツナ和え
					すまし汁	すまし汁	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	
	鶏肉の和風炒め	めばるの和風葱ソース	鶏つくね焼き	田舎散らし	カニ玉風	ピーマンと豆腐の和風とろみ煮	カレーライス
	きのこのピリ辛炒め	煮奴	さつまいもきんぴら	がんもの煮物	チンゲン菜ソテー	なすの甘辛炒め	添)コロッケ
	ほうれん草の和え物	大根のごま和え	青梗菜中華和え	インゲンわさび和え	かぼちゃサラダ	ポテトサラダ	マカロニサラダ
	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	中華スープ	すまし汁	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よろしくお願ひ致します。



## ■ 味噌の日 ■

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

# 週間献立表

	6月2日 月曜日	6月3日 火曜日	6月4日 水曜日	6月5日 木曜日	6月6日 金曜日	6月7日 土曜日	6月8日 日曜日
朝食	ご飯 ほうれん草ソテー 茄子の和え物 味噌汁 パン	ご飯 豆腐のケチャップ炒め オクラの和え物 味噌汁 パン	ご飯 しろ菜のおかか和え 味噌汁 パン	ご飯 ピーマンのソテー 金時豆 味噌汁 クリームエスカルゴ	ご飯 野菜の卵とじ カリフラワーサラダ 味噌汁 パン	ご飯 豆腐の甘辛炒め いんげんの和え物 味噌汁 パン	ご飯 ワインナー炒め 白菜の酢の物 味噌汁 パン
	洋食	ほうれん草ソテー 果物 飲料	豆腐のケチャップ炒め 果物 飲料	オムレツ 果物 飲料	ピーマンのソテー 果物 飲料	野菜の卵とじ 果物 飲料	豆腐の甘辛炒め 果物 飲料
		おにぎり	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	A	とりそぼろ丼 	きつねそば 	蒸し料理の日  蒸し鶏のごまだれ 		魚の中華あんかけ 	梅の日  鰯の梅みりん焼き 
	B					豚肉のカレーソテー 	赤魚のバター醤油焼き 
		かぶの炒め煮 めかぶの和え物 味噌汁	ピーマンの昆布和え ほうれん草のおひたし 味噌汁	冬瓜の炒め煮 オクラの和え物 味噌汁	スナップソテー オクラの和え物 味噌汁	蓮根のピリ辛炒め 菜の花のごま和え 味噌汁	キノコのコンソメ煮 しらなのドレッシング和え 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 白身フライ 大根の中華煮 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	ご飯 ジャージャン豆腐 きんぴらごぼう	ご飯 ロールキャベツ もやしのソテー	ご飯 玉子巻き寿司 冬瓜煮	ご飯 肉団子のクリーム煮 じゃが芋ソテー
	青梗菜のピーナッツ和え			春菊のわさび和え	さつま芋サラダ	青梗菜のおひたし	ブロッコリーの和え物
				中華スープ	すまし汁	すまし汁	コンソメスープ

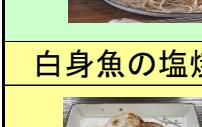
仕入れの都合上、献立が変更する場合がございます。ご了承くださいますようよろしくお願ひ致します。



## ■ 梅の日 ■

後奈良天皇が梅を献上された当時、日本中で晴天が続き、農作物が育たず、田植えが出来ない状況が続いていました。しかし、梅を奉納して祈ることで大雨が降り、五穀豊穫をもたらしたと言われています。この出来事から、天恵の雨を「梅雨」と呼び、梅に感謝する文化が根付いたとのことです。

# 週間献立表

	6月9日 月曜日	6月10日 火曜日	6月11日 水曜日	6月12日 木曜日	6月13日 金曜日	6月14日 土曜日	6月15日 日曜日
朝食 和食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	しろ菜和え物	スナップの炒め物	パンプキンサラダ	茄子のケチャップ炒め	もやしの炒め物	炒り卵	かぶの炒め煮
	マカロニソテー	白菜のドレ和え	小松菜の和え物	青梗菜の和え物	豆腐の甘辛炒め	ピーマンの和え物	金時豆
	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁
	パン	パン	パン	ツイストパン	パン	パン	パン
洋食	しろ菜和え物	スナップの炒め物	パンプキンサラダ	茄子のケチャップ炒め	もやしの炒め物	炒り卵	かぶの炒め煮
	果物	果物	果物	果物	果物	果物	果物
	飲料	飲料	飲料	飲料	飲料	飲料	飲料
昼食 A	おにぎり		おにぎり		ごちそうメニュー		ご飯
	カレーうどん	散らし寿司	あんかけ焼きそば	親子丼	天ざるそば		豚肉のポン酢蒸し
							
							
	いんげんの和え物	なすのソテー	切干大根	冬瓜の煮物	ひじき煮	もやしのガーリックソテー	五目煮
	春菊のおかか和え	青梗菜の和え物	ボテトサラダ	すまし汁	しろ菜のナツツ和え	いんげんの和え物	けんちん汁
	すまし汁				漬物	すまし汁	
					デザート		
					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	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	とんかつ卵とじ	鶏と里芋の中華炒め	めばるの有馬煮	ハムカツ	赤魚の中華風蒸し	カレイの煮付け	鶏の幽庵焼き
	炒り豆腐	南瓜の煮物	大豆と昆布のうま煮	スペゲティソテー	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 すまし汁	根菜サラダ 味噌汁	しろ菜のおかか和え すまし汁	ピーマンのうま塩和え コンソメスープ	小松菜のドレ和え スープ	ごぼうサラダ 味噌汁	わかめサラダ 味噌汁

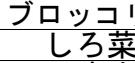
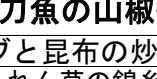
仕入れの都合上、献立が変更する場合がございます。ご了承くださいますようよろしくお願ひ致します。



## ■ 生姜 ■

生姜に含まれる辛み成分のや香り成分は、身体を温めたり、食欲を増進させる効果が期待できます。  
他にも、美肌効果、発汗作用、免疫力アップなども期待できます。

# 週間献立表

	6月16日 月曜日	6月17日 火曜日	6月18日 水曜日	6月19日 木曜日	6月20日 金曜日	6月21日 土曜日	6月22日 日曜日
朝食	ご飯 冬瓜のあんかけ 春菊のおひたし 味噌汁 パン	ご飯 ウィンナーソテー ほうれん草和え物 味噌汁 レーズンパン	ご飯 炒り卵 金時豆 味噌汁 パン	ご飯 青梗菜のソテー マカロニサラダ 味噌汁 牛乳パン	ご飯 カリフラワーのソテー 春雨サラダ 味噌汁 パン	ご飯 キャベツの旨塩和え ビーフン炒め 味噌汁 パン	ご飯 豆腐のケチャップ炒め 青梗菜の華風和え 味噌汁 パン
	洋食	冬瓜のあんかけ 果物 飲料	ウィンナーソテー 果物 飲料	炒り卵 果物 飲料	青梗菜のソテー 果物 飲料	カリフラワーのソテー 果物 飲料	キャベツの旨塩和え 果物 飲料
	ご飯	おにぎり		ご飯		ご飯	おにぎり
	太刀魚の塩焼き	かきあげうどん	ちらし寿司（エビ）	赤魚の粕漬け焼き	塩梅カレー		ちゃんぽん
							  
	A				カレー		
昼食	B						
	ブロッコリーソテー しろ菜和え物 すまし汁	きのこの胡麻酢和え もやしのナムル	南瓜の煮物 味噌汁	大豆のうま煮 味噌汁	さつまいもサラダ デザート	小松菜のドレ和え	カブと昆布の炒め煮 ほうれん草の錦糸和え 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。						
	玉子巻き寿司キンパ風 竹輪といんげんの炒め物 菜の花の和え物 味噌汁	厚揚げと豚肉の炒め物 大根の炒め物 青梗菜のドレ和え すまし汁	肉団子の甘酢あん キャベツの煮浸し なすの和え物 すまし汁	千草焼き 里芋の柚子香煮 オクラの和え物 すまし汁	豆腐のくずあん スナップの炒め物 もやしの中華和え 味噌汁	メンチカツ 茄子のソテー ごぼうサラダ コンソメスープ	お好み焼き 大根のなます すまし汁
	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯

仕入れの都合上、献立が変更する場合がございます。ご了承くださいようよろしくお願ひ致します。



## ■ 枝豆 ■

枝豆は、粒の大きさ・サヤや茎を覆う産毛の色・早生か晩生かといった収穫時期の違いで分類されます。  
3つの分類の中にもさらに数多くの分類があり、全部で400品種以上あるとも言われています。

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



■ 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	ご飯 茄子のケチャップ炒め	ご飯 白菜の煮浸し	ご飯 豆腐の甘辛炒め	ご飯 しろ菜ソテー	ご飯 ポトフ風	ご飯 野菜炒め	ご飯 もやしの和え物
	和食 ごま和え	スパゲティサラダ	三度豆の和え物	パンブッキンサラダ	オクラの叶和え	大根サラダ	平天の炒め物
	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁
	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	白菜の煮浸し	豆腐の甘辛炒め	しろ菜ソテー	ポトフ風	野菜炒め	もやしの和え物
	果物	果物	果物	果物	果物	果物	果物
昼食	飲料	飲料	飲料	飲料	飲料	飲料	飲料
	ご飯 鶏のマスタード焼き	ご飯 鮭のムニエル(クリームソース)	おにぎり 	ご飯 鰯のゆずあんかけ	中華丼		ちらし寿司(牛)
			 冷やし梅おろし うどん				
	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	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	きのこソテー コーンスープ 果物	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。						
	ご飯 蒸し鰯の香味ソース	ご飯 玉子巻き寿司	ご飯 ツナ玉焼き	ご飯 キーマカレー	ご飯 豆腐チャンプル	ご飯 茄子と豚肉のスタミナ炒め	ご飯 海老カツ
	炒り豆腐	大豆の煮物	冬瓜煮	添)コロッケ	きんぴらごぼう	がんものの煮物	高野豆腐の煮物
	オクラの甘酢和え すまし汁	春菊のおひたし すまし汁	菜の花のさっぱり和え すまし汁	デザート 漬物(福神漬)	ほうれん草のピーナッツ和え すまし汁	春菊の和え物 すまし汁	インゲンわさび和え 味噌汁
夕食							

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ひ致します。



## ■ 半夏至 ■

「半夏至」とは、雑節の一つで、かつて稻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。