

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 | ご飯 スナッパ炒め 金時豆 味噌汁 | ご飯 厚焼き卵 オクラの和え物 味噌汁 | ご飯 茄子の炒め物 白菜の中華和え 味噌汁 | ご飯 ピーマンのソテー 里芋のサラダ 味噌汁 | ご飯 春雨サラダ スナッパソテー 味噌汁 | ご飯 小松菜の和え物 冬瓜の煮物 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 果物 飲料 | スナッパ炒め 果物 飲料 | 厚焼き卵 果物 飲料 | 茄子の炒め物 果物 飲料 | ピーマンのソテー 果物 飲料 | 春雨サラダ 果物 飲料 | 小松菜の和え物 果物 飲料 |
| | 洋食 | 洋風たまごとじ 果物 飲料 | スナッパ炒め 果物 飲料 | 厚焼き卵 果物 飲料 | 茄子の炒め物 果物 飲料 | ピーマンのソテー 果物 飲料 | 春雨サラダ 果物 飲料 | 小松菜の和え物 果物 飲料 |
| | | 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 果物 飲料 | スナッパ炒め 果物 飲料 | 厚焼き卵 果物 飲料 | 茄子の炒め物 果物 飲料 | ピーマンのソテー 果物 飲料 | 春雨サラダ 果物 飲料 | 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  | | | | 鶏と玉葱の味噌炒め  | | |
| | B | 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 | 冬瓜の煮物 オクラの和え物 すまし汁 | 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 |
| | | * 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。

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 | 和食 | ご飯 | ご飯 | ご飯 | ご飯 | ご飯 | ご飯 | ご飯 |
| | | ほうれん草ソテー | 豆腐のケチャップ炒め | オムレツ | ピーマンのソテー | 野菜の卵とじ | 豆腐の甘辛炒め | ウィンナー炒め |
| | | 茄子の和え物 | オクラの和え物 | しろ菜のおかか和え | 金時豆 | カリフラワーサラダ | いんげんの和え物 | 白菜の酢の物 |
| | 洋食 | 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 | クリームエスカルゴ | パン | パン | パン |
| | | ほうれん草ソテー | 豆腐のケチャップ炒め | オムレツ | ピーマンのソテー | 野菜の卵とじ | 豆腐の甘辛炒め | ウィンナー炒め |
| 昼食 | A | | おにぎり | ご飯 | ご飯 | ご飯 | ご飯 | ご飯 |
| | | とりそばろ丼 | きつねそば | 魚の中華あんかけ | 梅の目 | 豚肉のカレーソテー | 赤魚のバター醤油焼き | |
| | |  |  |  |  |  |  | |
| | B | | | 蒸し鶏のごまだれ | 鱈の梅みりん焼き | | | |
| | | かぶの炒め煮 | ピーマンの昆布和え | 冬瓜の炒め煮 | スナップソテー | 蓮根のピリ辛炒め | キノコのコンソメ煮 | 含め煮 |
| | | めかぶの和え物 | | ほうれん草のおひたし | オクラの和え物 | 菜の花のごま和え | しろなのドレッシング和え | オクラの和え物 |
| * 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 | ご飯 | ご飯 | ご飯 | ご飯 | ご飯 | ご飯 | |
| | 白身フライ | ポークシチュー | 散らし寿司（そばろ） | ジャージャン豆腐 | ロールキャベツ | 玉子巻き寿司 | 肉団子のクリーム煮 | |
| | 大根の中華煮 | 青菜のサラダ | 炊き合わせ | きんぴらごぼう | もやしのソテー | 冬瓜煮 | じゃが芋ソテー | |
| | 春菊のごま和え | デザート | 青梗菜のピーナツ和え | 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 | |
| | | すまし汁 | | すまし汁 | 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お願い致します。



■ 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、五穀豊穡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 |
| | | 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 | 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 | 金時豆 |
| | 洋食 | 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 |
| | | 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 | かぶの炒め煮 |
| 昼食 | A | おにぎり | | おにぎり | | ご飯 | ご飯 |
| | | カレーうどん | 散らし寿司 | あんかけ焼きそば | 親子丼 | 豚肉のポン酢蒸し | 生姜ご飯 |
| | B |  |  |  |  |  |  |
| | | | | | 白身魚の塩焼き | |  |
| | | いんげんの和え物 | なすのソテー | 切干大根 | 冬瓜の煮物 | 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 | ポテトサラダ | いんげんの和え物 | けんちん汁 |
| | | | 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 | ご飯 | ご飯 | ご飯 | ご飯 | ご飯 |
| | | とんかつ卵とし | 鶏と里芋の中華炒め | めばるの有馬煮 | ハムカツ | 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 | スパゲティソテー | 厚揚げの炒め煮 | 高野豆腐の卵とし |
| | | 青梗菜の和え物 | 根菜サラダ | しろ菜のおかか和え | ピーマンのうま塩和え | ごぼうサラダ | わかめサラダ |
| | | すまし汁 | 味噌汁 | すまし汁 | コンソメスープ | 味噌汁 | 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。



■ 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 | 和食 | ご飯 冬瓜のあんかけ 春菊のおひたし 味噌汁 | ご飯 ウィンナーソテー ほうれん草和え物 味噌汁 | ご飯 炒り卵 金時豆 味噌汁 | ご飯 青梗菜のソテー マカロニサラダ 味噌汁 | ご飯 かフラワーのソテー 春雨サラダ 味噌汁 | ご飯 キャベツの旨塩和え ビーフン炒め 味噌汁 | 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 冬瓜のあんかけ 果物 飲料 | レーズンパン ウィンナーソテー 果物 飲料 | パン 炒り卵 果物 飲料 | 牛乳パン 青梗菜のソテー 果物 飲料 | パン かフラワーのソテー 果物 飲料 | パン キャベツの旨塩和え 果物 飲料 | パン 豆腐のケチャップ炒め 果物 飲料 | |
| | | 洋食 | 洋食 | 洋食 | 洋食 | 洋食 | 洋食 | 洋食 | |
| | 昼食 | A | ご飯 太刀魚の塩焼き | おにぎり かきあげうどん | ちらし寿司（エビ） | ご飯 赤魚の粕漬け焼き | ご飯 塩梅カレー | おにぎり ちゃんぽん | 旬：枝豆 枝豆ご飯 |
| | | |  |  |  |  |  |  |  |
| | | B | カレー | | | | | | 太刀魚の山椒焼き |
| 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 | 南瓜の煮物 もやしのナムル 味噌汁 | 大豆のうま煮 いんげんの和え物 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に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 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 | ご飯 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 | ご飯 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 | ご飯 千草焼き 里芋の柚子香煮 オクラの和え物 すまし汁 | ご飯 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 | ご飯 メンチカツ 茄子のソテー ごぼうサラダ コンソメスープ | ご飯 お好み焼き 大根のなます 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。



■ 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 | 和食 | ご飯 小松菜の和え物 スナッパの炒め物 味噌汁 | ご飯 野菜のたまごとじ いんげんサラダ 味噌汁 | ご飯 厚揚げの炒め煮 マカロニサラダ 味噌汁 | ご飯 小松菜ソテー オクラの和え物 味噌汁 | ご飯 なすのケチャップ炒め ポテトサラダ 味噌汁 | ご飯 野菜炒め ブロッコリーサラダ 味噌汁 | ご飯 ちくわの煮物 もやしの和え物 味噌汁 | | | | |
| | | 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 | パン 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 | | | | |
| | | おにぎり 焼うどん | <div>変わり チャーハンの日</div>  <div>カレー チャーハン</div> |  |  |  <div>豚もやし炒め</div>  |  |  <div>松江カツライス</div> | | | | |
| | 蓮根サラダ 味噌汁 | 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 | チャプチェ 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 | 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 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 | 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 スパゲティサラダ 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 オクラのツ和え 味噌汁 パン | ご飯 野菜炒め 大根サラダ 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 | 野菜炒め 果物 飲料 |
| | | もやしの和え物 平天の炒め物 味噌汁 パン | もやしの和え物 平天の炒め物 味噌汁 パン | もやしの和え物 平天の炒め物 味噌汁 パン | もやしの和え物 平天の炒め物 味噌汁 パン | もやしの和え物 平天の炒め物 味噌汁 パン | もやしの和え物 平天の炒め物 味噌汁 パン |
| | 洋食 | 鶏のマスタード焼き 鶏のムニエル(クリームソース) | うどんの日 冷やし梅おろし うどん | 鰯のゆずあんかけ | 中華丼 | オムライスの日 オムライス | ちらし寿司(牛) |
| | |  |  |  |  |  |  |
| | | 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 |
| 昼食 | A | * 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に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 | 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 | ご飯 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 |
| | | 海老カツ 高野豆腐の煮物 インゲンわさび和え 味噌汁 | 海老カツ 高野豆腐の煮物 インゲンわさび和え 味噌汁 | 海老カツ 高野豆腐の煮物 インゲンわさび和え 味噌汁 | 海老カツ 高野豆腐の煮物 インゲンわさび和え 味噌汁 | 海老カツ 高野豆腐の煮物 インゲンわさび和え 味噌汁 | 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。



■ 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。