

# 週間献立表

	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 飲料	パン ジャーマンポテト 果物 飲料	パン 炒り卵 果物 飲料	カスタードロール 小松菜の中華和え 果物 飲料	パン オクラのバター炒め 果物 飲料	パン 野菜のスープ煮 果物 飲料	パン 冬瓜の炒め煮 果物 飲料	
昼食	A ご飯 味噌ラーメン 	<p><b>変わり</b> <b>チャーハンの日</b></p> <p><b>おいしい</b> <b>にくの日</b></p> <p>ご飯 とんかつ 茄子のマヨ炒め 法蓮草の和え物 味噌汁</p> 	ご飯 鶏南蛮そば 	ご飯 白身魚(ホキ)のピリ辛焼き 	ご飯 玉子巻き寿司 	ご飯 ブリの漬け焼き 		
	B きのこサラダ 		カレーチャーハン パプリカの和え物 果物 	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ッツ和え 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

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。



## おいしいにくの日

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。