

週間献立表

	4月15日 月曜日	4月16日 火曜日	4月17日 水曜日	4月18日 木曜日	4月19日 金曜日	4月20日 土曜日	4月21日 日曜日
朝食	和食 ご飯 きのこのソテー ごま和え 味噌汁	和食 ご飯 野菜のたまごとし 小松菜ドレ和え 牛乳	和食 ご飯 冬瓜煮 三度豆の和え物 味噌汁	和食 ご飯 豆腐の甘辛炒め 春雨サラダ 牛乳	和食 ご飯 平天の炒め物 金時豆 味噌汁	和食 ご飯 ほうれん草ソテー パンプキンサラダ 牛乳	和食 ご飯 オクラの和え物 茄子のケチャップ炒め 味噌汁
	洋食 パン きのこのソテー 果物 飲料	洋食 パン 野菜のたまごとし 果物 飲料	洋食 パン 冬瓜煮 果物 飲料	洋食 ツイストパン 豆腐の甘辛炒め 果物 飲料	洋食 パン 平天の炒め物 果物 飲料	洋食 パン ほうれん草ソテー 果物 飲料	洋食 パン オクラの和え物 果物 飲料
昼食	A 木の葉丼 	カレイの胡麻焼き 	なす記念日 茄子と豚肉の 	牛肉のオイスター炒め 	散らし寿司(さけ) 	塩梅カレーの日 	豆腐チャンプル 
	B なすのマヨ炒め ほうれん草の和え物 味噌汁	かぶの煮物 パプリカのマリネ すまし汁	レンコンの煮物 白菜の和え物 味噌汁	平天の炒め物 胡麻ドレサラダ すまし汁	きんぴらごぼう しろ菜の和え物 すまし汁	(カレー用スープ) カリフラワーサラダ デザート	卵とじうどん 
	* 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 冬瓜の炒め物 白菜のさっぱり和え 中華スープ	ご飯(酢飯) 玉子巻き寿司(サラダ巻き) カリフラワーの煮物 青菜のおひたし 味噌汁	ご飯 魚の南蛮漬 煮奴 オクラの甘酢和え すまし汁	ご飯 赤魚のバター醤油ソテー かぼちゃの煮物 ほうれん草のピーナッツ和え 味噌汁	ご飯 鶏肉の塩麹炒め 炒り豆腐 大根の和え物 すまし汁	ご飯 アジフライ 五目玉子焼き 菜の花の和え物 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。ご了承くださいませようよろしくお願い致します。



■ 茄子の皮にも栄養 ■

茄子の皮には食物繊維とナスニン(紫色の天然色素)が含まれています。

ポイント① カロリーダウン 茄子の内側は油をよく吸うため、皮つきのまま調理すればカロリーダウンにも繋がります。

ポイント② アク抜きは短時間 水に溶けやすい栄養素が流出してしまうため、アク抜きは2~3分にしましょう。

ポイント③ スープは残さず飲む 茄子の入ったスープは栄養素が溶け出しているため、できるだけ飲み切りましょう。栄養を逃さないように摂取しましょう。