

週間献立表

	10月21日 月曜日	10月22日 火曜日	10月23日 水曜日	10月24日 木曜日	10月25日 金曜日	10月26日 土曜日	10月27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 抹茶ツイストパン	ご飯 ポトフ風 もやしの和え物 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 オクラのツナ和え 平天の炒め物 味噌汁 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
昼食 A	焼き鯖定食 	鮭のムニエル クリームソースかけ 	旬さつまいも 	鮯のゆずあんかけ 	さうそうメニュー かつおたたき／水ようかん 	中華丼 	ご飯 茄子と豚肉のスタミナ炒め
	鯖の塩焼き かやくごはん だし巻き卵 味噌汁	かぶの煮物 青菜の和え物 味噌汁	さつまいもごはん 力レイの煮付け なすの当座煮／ほうれん草の和え物 味噌汁	小松菜ソテー 大根サラダ 味噌汁	ホキの南部焼き ブロッコリーのおかか和え 炊き合わせ 赤だし	あんかけ焼きそば カリフラワーのソテー 青梗菜の和え物 味噌汁	アジの味噌煮 じゃが芋の山椒煮 小松菜の胡麻和え すまし汁
昼食 B	さつまいもごはん かやくごはん だし巻き卵 味噌汁	かぶの煮物 青菜の和え物 味噌汁	さつまいもごはん 力レイの煮付け なすの当座煮／ほうれん草の和え物 味噌汁	小松菜ソテー 大根サラダ 味噌汁	ホキの南部焼き ブロッコリーのおかか和え 炊き合わせ 赤だし	あんかけ焼きそば カリフラワーのソテー 青梗菜の和え物 味噌汁	アジの味噌煮 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つきませんのでご了承ください。* イラスト・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	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)コロッケ 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	ご飯 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よろしくお願い致します。



■ さつまいも ■

秋になると食べたくなるさつまいも。食物繊維が豊富で腸の働きをよくしてくれることで有名です。さつまいもはさつまいもごはん、天ぷら、スイートポテト、大学いもなどご飯からスイーツまで様々な料理に使える食材です。