

# 週間献立表

	4月22日 月曜日	4月23日 火曜日	4月24日 水曜日	4月25日 木曜日	4月26日 金曜日	4月27日 土曜日	4月28日 日曜日
朝食 和食	ご飯 だし巻き卵 しろ菜の和え物 味噌汁	ご飯 小松菜の和風和え いんげんの炒め物 味噌汁	ご飯 スナップサラダ 野菜のたまごじ 味噌汁	ご飯 マカロニサラダ もやし炒め 味噌汁	ご飯 ほうれん草のソテー 金時豆 味噌汁	ご飯 じゃが芋とウインナーの洋風炒め 小松菜の和え物 味噌汁	ご飯 いんげんの中華和え ちくわの煮物 味噌汁
	パン	パン	パン	クリームエスカルゴ マカロニサラダ	パン	パン	パン
朝食 洋食	だし巻き卵 果物 飲料	小松菜の和風和え 果物 飲料	スナップサラダ 果物 飲料	果物 飲料	ほうれん草のソテー 果物 飲料	じゃが芋とウインナーの洋風炒め 果物 飲料	いんげんの中華和え 果物 飲料
	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ごうぞうメニュー	ご飯	ご飯
昼食 A	旬 春キャベツ 	めばるの生姜煮 	ご当地メニュー 島根県 	柳川とじ 	とろとろ豚の角煮／デザート 	ソース焼きそば 	鶏肉のカレー炒め 
	春キャベツの回鍋肉		松江カツライス 		太刀魚の塩焼き 	鰯の幽庵焼き 	鰯の漬け焼き 
昼食 B	水餃子 菜の花のナムル スープ	茄子のソテー きのこサラダ 味噌汁	果物 コンソメスープ	ビーフン炒め物 小松菜のサラダ すまし汁	蓮根のピリ辛炒め 春雨の酢の物 中華スープ	カリフラワーの洋風煮 酢の物 味噌汁	ブロッコリーの洋風煮 春雨サラダ 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 あじの煮付け 大根と昆布の炒め物 スナップの中華和え 味噌汁	ご飯 豆腐ハンバーグ 南瓜の煮物 ほうれん草の胡麻和え すまし汁	ご飯 鮭の西京漬け 厚揚げ煮 れんこんの甘酢和え すまし汁	ご飯 田舎散らし 大根の信田煮 しろ菜のナムル 味噌汁	ご飯 赤魚の有馬煮 ひじき煮 小松菜の昆布和え すまし汁	ご飯 玉子巻き寿司 煮豆 春菊のおひたし すまし汁	ご飯 メンチカツ がんもの煮物 青梗菜の錦糸和え 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。



## ■ 春キャベツと冬キャベツの違い ■

### 春キャベツ

全体は丸い球形で内部は黄緑色をしており、葉の巻きがゆるいです。葉はやわらかめです。

### 冬キャベツ

全体の形は扁平で、内部は白く、葉はかたく巻かれています。葉1枚1枚がしっかりして、加熱しても煮崩れしにくいです。