

週間献立表

	4月8日 月曜日	4月9日 火曜日	4月10日 水曜日	4月11日 木曜日	4月12日 金曜日	4月13日 土曜日	4月14日 日曜日
朝食	和食 ご飯 ポテトサラダ 小松菜ソテー 味噌汁	和食 ご飯 ほうれん草ソテー マカロニサラダ 味噌汁	和食 ご飯 なすのケチャップ炒め ひじき煮 味噌汁	和食 ご飯 ポトフ風 キャベツの和え物 味噌汁	和食 ご飯 厚揚げの炒め煮 キャベツの旨塩和え 味噌汁	和食 ご飯 野菜炒め オクラの煮浸し 味噌汁	和食 ご飯 オクラのツナ和え 炒り卵 味噌汁
	洋食 パン ポテトサラダ 果物 飲料 ご飯	洋食 パン ほうれん草ソテー 果物 飲料 ご飯	洋食 パン なすのケチャップ炒め 果物 飲料 ご飯	洋食 カスタードロール ポトフ風 果物 飲料 ご飯	洋食 パン 厚揚げの炒め煮 果物 飲料 ご飯	洋食 パン 野菜炒め 果物 飲料 ご飯	洋食 パン オクラのツナ和え 果物 飲料 ご飯
昼食	A ホキのバター醤油焼き	鮭の味噌煮	赤魚の煮付け	 焼き鯖定食	玉子巻き寿司(6個)	オープンオムレツ	鶏の味噌焼き
		 旬:あじ		かやくご飯 鯖の塩焼き  		 白身フライ	 醤油ラーメン
	B ビーフン炒め いんげんの和え物 すまし汁	キャベツの煮浸し かひらわのドレ和え すまし汁	青梗菜炒め スナップエンドウの和え物 すまし汁	だし巻き卵 けんちん汁	炊き合わせ 小松菜のドレ和え すまし汁	かぶのソテー 大根サラダ 味噌汁	さつまいもサラダ 青菜の煮浸し 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	和風ハンバーグ 茄子の煮浸し 菊菜のピーナツ和え コンソメスープ	散らし寿司(そぼろ) 高野豆腐の卵とじ もやしのナムル 味噌汁	カレイの磯辺焼き シュウマイ 白菜の和え物 すまし汁	キーマカレー ブロッコリーのドレ和え デザート 漬物(福神漬)	鶏の治部煮 れんごんの金平 春雨サラダ 味噌汁	白菜と豆腐の煮物 南瓜の煮物 いんげんの甘酢和え すまし汁	豚肉のケチャップ炒め 豆腐の田楽 小松菜和え物 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。

■ 花粉症対策 ■

春はスギ花粉のピークです。今では国民の4人に1人が花粉症と言われています。
食べ物の中にはアレルギー症状を緩和する作用のあるものもあり、
例えば、さばなどの青魚にはEPA(エイコサペンタエン酸)、DHA(ドコサヘキサエン酸)といった脂肪酸が含まれており、
これらの脂肪酸には免疫機能を正常にしてくれる働きがあります。食べるだけでなく効果がすぐに出るわけではありませんが、
普段の食事に意識して取り入れてみてはいかがでしょうか。

