

# 週間献立表

		5月5日 月曜日	5月6日 火曜日	5月7日 水曜日	5月8日 木曜日	5月9日 金曜日	5月10日 土曜日	5月11日 日曜日
朝食	和食	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁
	洋食	パン 牛乳	牛乳パン 牛乳	パン 牛乳	クリームエスカルゴ 牛乳	パン 牛乳	パン 牛乳	パン 牛乳
		だし巻き卵 しろ菜の和え物 果物	小松菜の和風和え いんげんの炒め物 果物	スナップサラダ 野菜のたまごとじ 果物 ご飯	マカロニサラダ 金平ごぼう 果物 ご飯	オムレツ もやし炒め 果物 ご飯	じゃが芋とウィンナーの洋風炒め きのこの和え物 果物 ご飯	いんげんの中華和え 炒り卵 果物 ご飯
		だしの巻 しろ菜の和え物 果物	小松菜の和風和え いんげんの炒め物 果物	スナップサラダ 野菜のたまごとじ 果物 ご飯	マカロニサラダ 金平ごぼう 果物 ご飯	オムレツ もやし炒め 果物 ご飯	じゃが芋とウィンナーの洋風炒め きのこの和え物 果物 ご飯	いんげんの中華和え 炒り卵 果物 ご飯
昼食	A	子どもの日	とろろそば	田舎散らし	ゴーヤの日	ごちそうメニュー 炒飯・エビチリ	豚丼	鯖の漬け焼き
	B							
		オムライス			ゴーヤチャンプルー	鶏肉の照り焼き		
		かぶのコンソメ煮 スナップソテー コンソメスープ	きのこサラダ	厚揚げ煮 酢の物 すまし汁	南瓜の煮物 キャベツのナムル 味噌汁	肉団子の甘酢あん シュウマイ 大根サラダ デザート たまごスープ	カリフラワーのさっと煮 里芋サラダ 味噌汁	ブロッコリーサラダ 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。						
		ご飯 鮭の西京漬け 金時豆 ピーマンの中華和え すまし汁	ご飯 豆腐ハンバーグ 里芋煮 ほうれん草の胡麻和え すまし汁	ご飯 太刀魚の山椒焼き 大根の信田煮 れんこんの甘酢和え 味噌汁	ご飯 白身魚の野菜あんかけ ビーフンの炒め物 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(酢飯) 玉子巻き寿司 煮奴 春菊のおひたし すまし汁	ご飯 メンチカツ がんもの煮物 菜の花の和え物 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。ご了承くださいますようお願い致します。



## ■ 端午の節句 ■

5月5日こどもの日は、「端午の節句」で

男の子の健やかな成長や幸せを祈ってお祝いする日です。

# 週間献立表

		5月12日 月曜日	5月13日 火曜日	5月14日 水曜日	5月15日 木曜日	5月16日 金曜日	5月17日 土曜日	5月18日 日曜日
朝食	和食	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁
	洋食	パン 牛乳	ショコラロール 牛乳	パン 牛乳	レーズンドッグ 牛乳	パン 牛乳	パン 牛乳	パン 牛乳
		スナップの和え物 洋風たまごとし 果物 ご飯	ほうれん草のさっぱり和え もやしのソテー 果物 ご飯	青梗菜の和え物 マカロニソテー 果物 ご飯	しろ菜の煮浸し 茄子の和え物 果物 ご飯	青菜の和え物 厚焼き卵 果物 ご飯	小松菜の和え物 果物 果物 果物 ご飯	いんげんの和え物 果物 果物 果物 ご飯
		島根グルメ	ちらし寿司	きじ焼き丼	旬:じゃがいも	鮭のちゃんちゃん焼き	豚焼き肉風	にゅうめん
昼食	A							
	B	鯖のいり焼き			じゃが芋の バター醤油炒め			
		ひじき炒め インゲンのわさび和え 味噌汁	南瓜の煮物 ピーマンサラダ すまし汁	里芋の柚香煮 春菊の和え物 すまし汁	パプリカのコンソメ煮 ほうれん草のピーナツ和え コンソメスープ	煮浸し 蓮根サラダ すまし汁	豆腐の生姜あん ブロッコリーの和え物 味噌汁	春菊のわさび和え
		* 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 豆腐の中華風炒め煮 切干大根炒め煮 オクラの和え物 すまし汁	ご飯 豚肉の和風炒め 厚揚げの煮物 うぐいす豆 味噌汁	ご飯 ツナ玉焼き 大根の煮物 ブロッコリーのごま和え 味噌汁	ご飯 白身魚の野菜あんかけ チャプチェ風 おひたし すまし汁	ご飯 ミートローフ じゃが芋の金平 和風サラダ コンソメスープ	ご飯 エビフライ パプリカのソテー チンゲン菜とツナの和え物 すまし汁	ご飯 赤魚香味ソース 高野豆腐の煮物 かぶのドレ和え すまし汁

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。



## ■ じゃが芋 ■

じゃが芋の旬は、春(5~6月)と秋(10~2月)の年2回あります。

この中でも、6月頃に出るものを「新じゃが」と呼び、小ぶりで見ずみずしく、皮が薄いのが特徴です。

# 週間献立表

		5月19日 月曜日	5月20日 火曜日	5月21日 水曜日	5月22日 木曜日	5月23日 金曜日	5月24日 土曜日	5月25日 日曜日
朝食	和食	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁
	洋食	パン 牛乳	クリームエスカルゴ 牛乳	パン 牛乳	牛乳パン 牛乳	パン 牛乳	パン 牛乳	パン 牛乳
		ドレッシング和え ピーマンの旨塩炒め 果物 ご飯	カリフラワーサラダ しろ菜の中華風煮浸し 果物 ご飯	きのこの和え物 豆腐の甘辛炒め 果物 ご飯	大根の炒め物 青菜の和え物 果物 ご飯	小松菜の和え物 玉ねぎとカニの和風炒め 果物 ご飯	オムレツ オクラの和え物 果物 ご飯	ちくわの炒め物 スパゲティサラダ 果物 ご飯
		豚肉のオイスターソース炒め	塩梅カレーの目	赤魚のムニエル	ささぎのミュー 牛しゃぶ	旬:カブ	めばるの煮つけ	赤魚の煮付け
昼食	A							
	B		塩梅カレー		アジの塩焼き	カブと肉団子の トマト煮		
		冬瓜の煮物 春菊の和え物 すまし汁	かぶの甘酢和え 果物	茄子のトマト煮 もやしのサラダ コンソメスープ	なす味噌炒め だし巻き卵 白和え 果物 和風スープ 味噌汁	じゃが芋ソテー しろ菜ドレ和え スープ	切干大根炒め もやしのナムル すまし汁	インゲンのソテー 白菜の和え物 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(酢飯) 玉子巻き寿司(サラダ巻き) れんこんの金平 わかめの酢の物 味噌汁	ご飯 肉吸い じゃが芋の山椒煮 小松菜の和え物	ご飯 五目卵焼き ピーマンソテー オクラの和え物 味噌汁	ご飯 鮭のピリ辛焼き 牛蒡炒め わかめの酢の物 味噌汁	ご飯 厚揚げの中華炒め ひじき炒め しろ菜のドレッシング和え すまし汁	ご飯 れんこんと牛肉の炒め物 さつまいも甘煮 ほうれん草ごま和え 味噌汁	ご飯 マーボー豆腐 小松菜の甘辛炒め 冬瓜の甘酢和え 中華スープ

仕入れの都合上、献立が変更する場合がございます。ご了承くださいますようよろしくお願い致します。



## ■ カブ ■

カブの旬は、春(3~5月)と秋(10~12月)の年2回あります。  
春と秋で味わいが変わると言われています。



# 週間献立表

		5月26日 月曜日	5月27日 火曜日	5月28日 水曜日	5月29日 木曜日	5月30日 金曜日	5月31日 土曜日	6月1日 日曜日
朝食	和食	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁
	洋食	パン 牛乳	カスタードロール 牛乳	パン 牛乳	レーズンパン 牛乳	パン 牛乳	パン 牛乳	パン 牛乳
		洋風たまごとし ポテトサラダ 果物	スナップ炒め 金時豆 果物 ご飯	厚焼き卵 オクラの和え物 果物 ご飯	茄子の炒め物 白菜の中華和え 果物 ご飯	ピーマンのソテー 里芋のサラダ 果物 ご飯	春雨サラダ スナップソテー 果物 ご飯	小松菜の和え物 冬瓜の煮物 果物 ご飯
昼食	A	豆ごはん 	ジャージャー麺 	鯖の塩焼き 	みぞれあんかけうどん 	味噌の日 	ビビンバ 	鯵の南蛮漬け 
	B	魚の煮付け 白菜和え物 具沢山汁 				鶏と玉葱の 味噌炒め 		
			小松菜のドレ和え	竹輪の煮物 ピーマンの塩昆布和え すまし汁	春菊の和え物	冬瓜の煮物 オクラの和え物 すまし汁	大根の旨煮 カリフラワーの胡麻和え すまし汁	高野豆腐の煮物 オクラのツナ和え 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ず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	鶏肉の和風炒め	めばるの和風葱ソース	鶏つくね焼き	田舎散らし	カニ玉風	ピーと豆腐の和風とろみ煮	カレーライス
		きのこのピリ辛炒め	煮奴	さつまいもきんぴら	がんもの煮物	チンゲン菜ソテー	なすの甘辛炒め	添)コロケ
		ほうれん草の和え物 味噌汁	大根のごま和え 味噌汁	青梗菜中華和え 味噌汁	インゲンわさび和え 味噌汁	かぼちゃサラダ 中華スープ	ポテトサラダ すまし汁	マカロニサラダ デザート

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。



## ■ 味噌の日 ■

毎月30日を「味噌の日」と制定されており、味噌の消費減少を歯止めするために制定されました。