

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	和食 ご飯 味噌汁	和食 ご飯 味噌汁	和食 ご飯 味噌汁	和食 ご飯 味噌汁	和食 ご飯 味噌汁	和食 ご飯 味噌汁
	洋食 パン 牛乳	洋食 牛乳パン 牛乳	洋食 パン 牛乳	洋食 クリームエスカルゴ 牛乳	洋食 パン 牛乳	洋食 パン 牛乳	洋食 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	マカロニサラダ 金平ごぼう 果物	オムレツ もやし炒め 果物	じゃが芋とウインナーの洋風炒め きのこの和え物 果物	いんげんの中華和え 炒り卵 果物
	A 子どもの日	とろろそば	田舎散らし	B ゴーヤの日	ごとうらメニュー 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			
	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 シユウマイ 大根サラダ デザート	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
					たまごスープ		
* 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 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 味噌汁	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よろしくお願ひ致します。



■ 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	和食 ご飯 味噌汁	和食 ご飯 味噌汁	和食 ご飯 味噌汁	和食 ご飯 味噌汁	和食 ご飯 味噌汁	和食 ご飯 味噌汁
	洋食 パン 牛乳	洋食 ショコラロール 牛乳	洋食 パン 牛乳	洋食 レーズンドッグ 牛乳	洋食 パン 牛乳	洋食 パン 牛乳	洋食 パン 牛乳
	スナップの和え物 洋風たまごとじ 果物 ご飯	ほうれん草のさっぱり和え もやしのソテー ¹ 果物 ご飯	青梗菜の和え物 マカロニソテー ¹ 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 ご飯	いんげんの和え物 果物 果物 ご飯
	A 島根グルメ 	B ちらし寿司 	A きじ焼き丼 	A 旬:じゃがいも  じゃが芋の バター醤油炒め	A 鮭のちゃんちゃん焼き 	A 豚焼き肉風 	A にゅうめん 
昼食	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 ブロッコリーの和え物 味噌汁
	* 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 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 つぐいす豆 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 チャプチャ風 おひたし 味噌汁	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 ¹ 和風サラダ すまし汁	ご飯 赤魚香味ソース 高野豆腐の煮物 チンゲン菜とけの和え物 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、小ぶりでみずみずしく、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	和食 ご飯 味噌汁	和食 ご飯 味噌汁	和食 ご飯 味噌汁	和食 ご飯 味噌汁	和食 ご飯 味噌汁	和食 ご飯 味噌汁
	洋食 パン 牛乳	洋食 クリームエスカルゴ 牛乳	洋食 パン 牛乳	洋食 牛乳パン 牛乳	洋食 パン 牛乳	洋食 パン 牛乳	洋食 パン 牛乳
	ドレッシング和え ピーマンの旨塩炒め	カリフラワーサラダ しろ菜の中華風煮浸し	きのこの和え物 豆腐の甘辛炒め	大根の炒め物 青菜の和え物	小松菜の和え物 玉ねぎとカニの和風炒め	オムレツ オクラの和え物	ちくわの炒め物 スペゲティサラダ
	果物 ご飯	果物 ご飯	果物 ご飯	果物 ご飯	果物 ご飯	果物 ご飯	果物 ご飯
	豚肉のオイスターソース炒め	塩梅カレーの日	赤魚のムニエル	ごとうメニュー 牛しゃぶ	旬:カブ カブと肉団子のトマト煮	めばるの煮つけ	赤魚の煮付け
	A 	B 		 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	ご飯 五目卵焼き じゃが芋の山椒煮 小松菜の和え物 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 マー婆豆腐 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ひ致します。



■ カブ ■

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

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	和食 ご飯 味噌汁	和食 ご飯 味噌汁	和食 ご飯 味噌汁	和食 ご飯 味噌汁	和食 ご飯 味噌汁	和食 ご飯 味噌汁
	洋食 パン 牛乳	洋食 カスター ドロール 牛乳	洋食 パン 牛乳	洋食 レースンパン 牛乳	洋食 パン 牛乳	洋食 パン 牛乳	洋食 パン 牛乳
	洋風たまごとじ ホテトサラダ 果物	スナップ炒め 金時豆 果物	厚焼き卵 オクラの和え物 果物	茄子の炒め物 白菜の中華和え 果物	ピーマンのソテー 里芋のサラダ 果物	春雨サラダ スナップソテー 果物	小松菜の和え物 冬瓜の煮物 果物
	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   鶏と玉葱の 味噌炒め 	ビビンバ 	鰯の南蛮漬け 
昼食	A  	魚の煮付け 白菜和え物 小松菜のドレ和え 竹輪の煮物 春菊の和え物 冬瓜の煮物 大根の旨煮 高野豆腐の煮物	魚の煮付け 白菜和え物 小松菜のドレ和え 竹輪の煮物 春菊の和え物 冬瓜の煮物 大根の旨煮 高野豆腐の煮物	魚の煮付け 白菜和え物 小松菜のドレ和え 竹輪の煮物 春菊の和え物 冬瓜の煮物 大根の旨煮 高野豆腐の煮物	魚の煮付け 白菜和え物 小松菜のドレ和え 竹輪の煮物 春菊の和え物 冬瓜の煮物 大根の旨煮 高野豆腐の煮物	魚の煮付け 白菜和え物 小松菜のドレ和え 竹輪の煮物 春菊の和え物 冬瓜の煮物 大根の旨煮 高野豆腐の煮物	魚の煮付け 白菜和え物 小松菜のドレ和え 竹輪の煮物 春菊の和え物 冬瓜の煮物 大根の旨煮 高野豆腐の煮物
	B 	具沢山汁 すまし汁	具沢山汁 すまし汁	具沢山汁 すまし汁	具沢山汁 すまし汁	具沢山汁 すまし汁	具沢山汁 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 鶏肉の和風炒め きのこのピリ辛炒め ほうれん草の和え物 味噌汁	ご飯 めばるの和風葱ソース 煮奴	ご飯 鶏つくね焼き さつまいもきんぴら 青梗菜中華和え 味噌汁	ご飯 田舎散らし がんものの煮物 インゲンわさび和え 味噌汁	ご飯 カニ玉風 チンゲン菜ソテー ^チ かぼちゃサラダ 中華スープ	ご飯 ピーパと豆腐の和風とろみ煮 なすの甘辛炒め ボテトサラダ すまし汁	ご飯 カレーライス 添)コロッケ 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。ご了承くださいようよろしくお願ひ致します。



■ 味噌の日 ■

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