

週間献立表

	6月2日 月曜日	6月3日 火曜日	6月4日 水曜日	6月5日 木曜日	6月6日 金曜日	6月7日 土曜日	6月8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	ミニ黒糖ツイスト 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
	ほうれん草ソテー 茄子の和え物 果物 ご飯	豆腐のケチャップ炒め オクラの和え物 果物 ご飯	オムレツ しろ菜のおかか和え 果物 ご飯	ピーマンのソテー 金時豆 果物 ご飯	野菜の卵とじ カリフラワーサラダ 果物 ご飯	豆腐の甘辛炒め いんげんの和え物 果物 ご飯	ウィンナー炒め 白菜の酢の物 果物 ご飯
昼食	A 肉豆腐	きつねそば	蒸し料理の日		梅の日	豚肉のカレーソテー	赤魚のバター醤油焼き
							
	B かぶの炒め煮 めかぶの和え物 味噌汁	ピーマンの昆布和え	茄子の炒め煮 ほうれん草のおひたし 味噌汁	スナップソテー オクラの和え物 味噌汁	蓮根のピリ辛炒め 菜の花のごま和え 味噌汁	キノコのコンソメ煮 しろなのだレッシング和え 味噌汁	含め煮 オクラの和え物 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 白身フライ 大根の中華煮 春菊のごま和え すまし汁	ご飯 ポークシチュー 青菜のサラダ デザート	ご飯 散らし寿司 炊き合わせ 青梗菜のピーナツ和え すまし汁	ご飯 ジャージャン豆腐 きんぴらごぼう 春菊のわさび和え 中華スープ	ご飯 ロールキャベツ もやしのソテー さつま芋サラダ すまし汁	ご飯 玉子巻き寿司 冬瓜煮 青梗菜のおひたし すまし汁	ご飯 肉団子のクリーム煮 じゃが芋ソテー ブロッコリーの和え物 コンソメスープ

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お願い致します。



■ 梅の日 ■

後奈良天皇が梅を献上された当時、日本中で晴天が続き、農作物が育たず、田植えが出来ない状況が続いていました。しかし、梅を奉納して祈ることで大雨が降り、五穀豊穡をもたらしたと言われています。この出来事から、天恵の雨を「梅雨」と呼び、梅に感謝する文化が根付いたとのことです。

週間献立表

	6月9日 月曜日	6月10日 火曜日	6月11日 水曜日	6月12日 木曜日	6月13日 金曜日	6月14日 土曜日	6月15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	レーズンパン 牛乳	パン 牛乳	ツイストパン 牛乳	パン 牛乳	パン 牛乳	パン 牛乳
	しろ菜和え物 マカロニソテー 果物	スナッパの炒め物 白菜のドレ和え 果物	パンプキンサラダ 小松菜の和え物 果物	茄子のケチャップ炒め 青梗菜の和え物 果物	もやしの炒め物 豆腐の甘辛炒め 果物	炒り卵 ピーマンの和え物 果物	かぶの炒め煮 金時豆 果物
昼食	A カレーうどん	散らし寿司	あんかけ焼きそば	サバの味噌煮	さちそうメニュー 天ざるそば	豚肉のポン酢蒸し	生姜の日 生姜ご飯
	B 				白身魚の塩焼き 		サバの塩焼き 
	いんげんの和え物	なすのソテー 春菊のおかか和え すまし汁	切干大根 青梗菜の和え物	冬瓜の煮物 ポテトサラダ すまし汁	ひじき煮 しろ菜のナッツ和え 漬物 デザート 味噌汁	もやしのガーリックソテー いんげんの和え物 すまし汁	五目煮 けんちん汁
	* 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 とんかつ卵とし 炒り豆腐 青梗菜の和え物 すまし汁	ご飯 鶏と里芋の中華炒め 南瓜の煮物 根菜サラダ 味噌汁	ご飯 めばるの有馬煮 大豆と昆布のうま煮 しろ菜のおかか和え すまし汁	ご飯 ハムカツ スパゲティソテー ピーマンのうま塩和え コンソメスープ	ご飯 赤魚の中華風蒸し あんかけ餃子 小松菜のドレ和え スープ	ご飯 カレイの煮付け 厚揚げの炒め煮 ごぼうサラダ 味噌汁	ご飯 鶏の幽庵焼き 高野豆腐の卵とし わかめサラダ 味噌汁
	夕食						

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。



■ 生姜 ■

生姜に含まれる辛み成分のや香り成分は、身体を温めたり、食欲を増進させる効果が期待できます。
他にも、美肌効果、発汗作用、免疫力アップなども期待できます。

週間献立表

	6月16日 月曜日	6月17日 火曜日	6月18日 水曜日	6月19日 木曜日	6月20日 金曜日	6月21日 土曜日	6月22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	レーズンパン 牛乳	パン 牛乳	牛乳パン 牛乳	パン 牛乳	パン 牛乳	パン 牛乳
	冬瓜のあんかけ 春菊のおひたし 果物 ご飯	ウィンナーソテー ほうれん草和え物 果物 ご飯	炒り卵 金時豆 果物 ご飯	青梗菜のソテー マカロニサラダ 果物 ご飯	カブのソテー 春雨サラダ 果物 ご飯	キャベツの旨塩和え ビーフン炒め 果物 ご飯	豆腐のケチャップ炒め 青梗菜の華風和え 果物
昼食	A 鶏と筍の甘辛炒め 	かきあげうどん 	ちらし寿司 	赤魚の粕漬け焼き 	塩梅カレー  カレー	木の葉丼 	旬：枝豆 枝豆ご飯   太刀魚の山椒焼き
	B ブロッコリーソテー しろ菜和え物 すまし汁	きのこの胡麻酢和え	南瓜の煮物 もやしのナムル 味噌汁	大豆のうま煮 いんげんの和え物 味噌汁	さつまいもサラダ デザート	小松菜のドレ和え 金時豆 味噌汁	カブと昆布の炒め煮 ほうれん草の錦糸和え 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 玉子巻き寿司キンパ風 竹輪といんげんの炒め物 菜の花の和え物 味噌汁	ご飯 厚揚げと豚肉の炒め物 大根の炒め物 青梗菜のドレ和え すまし汁	ご飯 肉団子の甘酢あん キャベツの煮浸し なすの和え物 すまし汁	ご飯 干草焼き 里芋の柚子香煮 オクラの和え物 すまし汁	ご飯 豆腐のくずあん スナップの炒め物 もやしの中華和え 味噌汁	ご飯 メンチカツ 茄子のソテー ごぼうサラダ コンソメスープ	ご飯 お好み焼き 大根のなます 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お願い致します。



■ 枝豆 ■

枝豆は、粒の大きさ・サヤや茎を覆う産毛の色・早生か晩生かといった収穫時期の違いで分類されます。
3つの分類の中にもさらに数多くの分類があり、全部で400品種以上あるとも言われています。

週間献立表

	6月23日 月曜日	6月24日 火曜日	6月25日 水曜日	6月26日 木曜日	6月27日 金曜日	6月28日 土曜日	6月29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
	洋食	パン 牛乳	クリームエスカルゴ 牛乳	パン 牛乳	カスタードロール 牛乳	パン 牛乳	パン 牛乳
		小松菜の和え物 スナッパの炒め物 果物 ご飯	野菜のたまごとし いんげんサラダ 果物 ご飯	厚揚げの炒め煮 マカロニサラダ 果物 ご飯	小松菜ソテー オクラの和え物 果物 ご飯	なすのケチャップ炒め ポテトサラダ 果物 ご飯	野菜炒め ブロッコリーサラダ 果物 ご飯
昼食	A	焼うどん	ポークチャップ	ビビンバ・牛焼肉	豚丼	豚肉の甘酢あん	島根グルメ
							
	B	カレー チャーハン	カレー チャーハン	豚もやし炒め			松江カツライス
							
		蓮根サラダ 味噌汁	パプリカのマリネ 果物	じゃが芋ソテー 白菜サラダ コンソメスープ	チャフチェ 大根サラダ 金時豆 中華スープ 杏仁豆腐	青菜の煮浸し さつまいもサラダ 味噌汁	果物 コンソメスープ
* 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	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	ぶりの照り焼き 南瓜の煮物 春雨サラダ すまし汁	和風ハンバーグ 茄子の煮浸し かぶの甘酢和え 味噌汁	赤魚の磯辺焼き シュウマイ キャベツの和え物 味噌汁	オープンオムレツ かぶのソテー ブロッコリーのドレ和え すまし汁	キャベツと豆腐の味噌炒め カリフラワーの炒め物 菊菜のピーナツ和え すまし汁	アジフライ きのこのソテー 小松菜の和え物 味噌汁	鶏の味噌焼き 豆腐の生姜あん ほうれん草の和え物 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お願い致します。



■ ビビンバ ■

ビビンバは、韓国語で「混ぜご飯」を意味します。

ご飯の上に、野菜やナムル(和え物)を彩りよく盛り付けた、韓国を代表するご飯料理です。

週間献立表

	6月30日 月曜日	7月1日 火曜日	7月2日 水曜日	7月3日 木曜日	7月4日 金曜日	7月5日 土曜日	7月6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	レーズンドッグ 牛乳	パン 牛乳	ツイストパン 牛乳	パン 牛乳	パン 牛乳	パン 牛乳
	茄子のケチャップ炒め ごま和え 果物	白菜の煮浸し スパゲティサラダ 果物 ご飯	豆腐の甘辛炒め 三度豆の和え物 果物 ご飯	しろ菜ソテー パンプキンサラダ 果物 ご飯	ポトフ風 オクラの和え物 果物 ご飯	野菜炒め 大根サラダ 果物 ご飯	もやしの和え物 平天の炒め物 果物 ご飯
昼食	A 鶏のマスタード焼	鮭のムニエル(クリームソース)	うどんの目 	鱈のゆずあんかけ 	中華丼 	オムライスの目 	ちらし寿司 
	B 		冷やし梅おろし うどん			オムライス 	
	じゃが芋の山椒煮 小松菜の胡麻和え すまし汁	かぶの煮物 青菜の和え物 味噌汁	厚揚げの煮物	小松菜ソテー 大根サラダ 味噌汁	カリフラワーのソテー 青梗菜の和え物 味噌汁	きのこソテー コーンスープ 果物	かぼちゃの煮物 ほうれん草のポン酢和え 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。* 写真はイメージです。						
夕食	ご飯 蒸し鱈の香味ソース 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 ほうれん草のピーナツ和え すまし汁	ご飯 茄子と豚肉のスタミナ炒め がんもの煮物 春菊の和え物 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お願い致します。



■ 半夏至 ■

「半夏至」とは、雑節の一つで、かつて稲作が中心だった日本では重要な日と位置付けられていました。半夏至は毎年7月2日頃にあたり、「夏至は外せ、半夏至は待つな」と言われるほど、農家の人々にとって田植えの時期を見定めるため重要だったそうです。