



週間献立表



		5月6日 月曜日	5月7日 火曜日	5月8日 水曜日	5月9日 木曜日	5月10日 金曜日	5月11日 土曜日	5月12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	牛乳パン 牛乳	パン 牛乳	パン 牛乳	パン 牛乳
		スクランブルエッグ ドレッシング和え 果物	しろ菜の中華風煮浸し カリフラワーサラダ 果物	ほうれん草のドレ和え ビーフソテー 果物	玉ねぎとカニの和風炒め うぐいす豆 果物	小松菜の和え物 茄子の炒め物 果物	オムレツ 青梗菜の和え物 果物	野菜の卵とじ ポテトサラダ 果物
		おにぎり	おにぎり	おにぎり	おにぎり	おにぎり	おにぎり	おにぎり
昼食	A	焼きうどん 	田舎散らし 	ゴーヤの日  ゴーヤチャンプルー	五目卵焼き 	旬:じゃがいも  じゃが芋の バター醤油炒め	きじ焼き丼 	赤魚の煮付け 
	B	大根の和え物 すまし汁	冬瓜の煮物 いんげんの和え物 すまし汁	南瓜の煮物 キャベツのナムル 味噌汁	もやしの炒め物 蓮根サラダ 味噌汁	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	大豆と昆布のうま煮 もやしのナムル 味噌汁	インゲンのソテー 白菜の和え物 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。							
	夕食	ご飯 肉吸い れんこんの金平 きのこのドレ和え	ご飯 蒸し鶏の香味だれ じゃが芋の山椒煮 小松菜の和え物 中華スープ	ご飯 鱈の煮付け 切干大根炒め煮 ブロッコリーのすりごま和え すまし汁	ご飯 カレーライス しろ菜のドレッシング和え デザート	ご飯 厚揚げの中華炒め 白菜の煮浸し マカロニと卵のサラダ 味噌汁	ご飯 豚肉の生姜炒め さつまいも甘煮 わかめの酢の物 すまし汁	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。ご了承くださいませようよろしくお願い致します。



■ 5月8日 ゴーヤの日 ■

ゴーヤの日は、ゴーヤをもっと広く知ってもらいたい、もっと食べてもらいたいといった思いから制定された記念日です。
「5 = ゴー 8 = ヤ」の語呂合わせと、この時期がゴーヤの生産量が増える時期といったことにちなんで日付が決められています。
ゴーヤとは苦瓜とも言われ、その名の通り、強い苦みが特徴です。またゴーヤには暑さ対策、夏バテ予防などに役立つと言われていますが
疲労回復やむくみ、肌荒れなどに期待できる効果効能があります。



週間献立表



		5月13日 月曜日	5月14日 火曜日	5月15日 水曜日	5月16日 木曜日	5月17日 金曜日	5月18日 土曜日	5月19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
		スナップ炒め スパゲティサラダ 果物	かぼちゃサラダ いんげんソテー 果物	茄子の炒め物 オクラの和え物 果物	厚焼き卵 野菜の中華煮 果物	かぶのソテー 春雨サラダ 果物	洋風たまごとじ スナップピーナツ和え 果物	小松菜の和え物 南瓜の煮物 果物
	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	おにぎり	ご飯	ご飯
昼食	A	ホキの有馬煮 	旬:かぶ  かぶと肉団子の トマト煮	玉子巻き寿司 / いなり寿司 	島根県グルメ  鯖のいり焼き			
	B	平天の炒め物 オクラの甘酢和え すまし汁	じゃが芋ソテー しろ菜ドレ和え スープ	ちくわの煮物 ピーマンの昆布和え すまし汁	ひじき炒め インゲンわさび和え 味噌汁	オクラドレ和え	大根旨煮 マカロニサラダ すまし汁	冬瓜の煮物 わかめの酢の物 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 鯖の蒸しポン酢かけ 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 小松菜のしそ和え すまし汁	ご飯 豚肉カレーソテー カリフラワー洋風煮 青梗菜中華和え 味噌汁	ご飯 鶏つくね焼き 里芋煮 春菊の和え物 すまし汁	ご飯 ハヤシライス 青菜の和え物 デザート	ご飯 Eビと豆腐の和風とろみ煮 チンゲン菜ソテー 里芋のサラダ 中華スープ	ご飯 散らし寿司(牛) 高野豆腐の煮物 カリフラワーのツナ和え 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。ご了承くださいませようよろしくお願い致します。



■ 新茶 ■

5月といえば新緑、「八十八夜」も有名ですが、この日に摘んだ茶葉は特に縁起がいいと言われています。
立春(2月初め頃)から数えて88日(5月の初め頃)を八十八夜といい、新茶の摘みごろです。
冬の寒さの中で養分を蓄えたお茶の新芽は栄養分もうま味も多く、普段お茶をよく飲む方は意識してみるのもおすすめです。



週間献立表



		5月20日 月曜日	5月21日 火曜日	5月22日 水曜日	5月23日 木曜日	5月24日 金曜日	5月25日 土曜日	5月26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	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
		大根の炒め物 キャベツの和え物 果物	かぶの中華煮 オクラの和え物 果物	ウインナーソテー 青菜の和え物 果物	ピーマンのソテー 金時豆 果物	カリフラワーの旨塩炒め きのこのポン酢和え 果物	豆腐の甘辛炒め いんげんの和え物 果物	スープ煮 白菜の酢の物 果物
		ご飯	おにぎり	旬 たけのこ	どろろがニョー 海老天丼／デザート	カレーの唐揚げ	赤魚のごま焼き	豚じゃが
昼食	A	塩梅カレーの目 	きのこあんかけうどん 	旬 たけのこ 	鶏の和風炒め 			
	B			たけのこごはん 	ひじき煮 みぞれ和え 赤だし 			
		ほうれん草のサラダ 果物	白和え	魚の煮付け 白菜和え物 具沢山汁	ひじき煮 みぞれ和え 赤だし	きんぴら蓮根 春菊のわさび和え 味噌汁	南瓜の煮物 しろなのドレッシング和え 味噌汁	蓮根のソテー 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 白身魚のムニエル(トマトソース)	ご飯 カニ玉風	ご飯 散らし寿司(そぼろ)	ご飯 ジャージャン豆腐	ご飯 ロールキャベツ	ご飯 鶏肉とごぼうのしぐれ煮	ご飯 鮭フライ
		スナップソテー	なすの甘辛炒め	五目煮	キャベツの煮浸し	もやしのソテー	冬瓜煮	大根の煮物
		じゃが芋サラダ	もやしのドレ和え	しろ菜のおかか和え	いんげんのごま和え	さつま芋サラダ	青梗菜のおひたし	ブロッコリーの和え物
		コーンスープ	すまし汁	すまし汁	中華スープ	すまし汁	すまし汁	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。



■ 旬 たけのこ ■

春の訪れを感じさせるたけのこ。しかし成長が速く、すぐに竹となってしまいうため、生のたけのこを楽しむことができるのは限られた期間です。たけのこの魅力は香りと味、歯ごたえ。調理法は煮る、焼くとさまざまな料理の食材として活躍します。今回はたけのこごはん春を感じてみてください。



週間献立表



		5月27日 月曜日	5月28日 火曜日	5月29日 水曜日	5月30日 木曜日	5月31日 金曜日	6月1日 土曜日	6月2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 ご飯	スナッパの甘辛炒め 白菜のドレ和え 果物 ご飯	小松菜の和え物 大豆と昆布のうま煮 果物 おにぎり	炒り卵 青梗菜の和え物 果物 ご飯	パンプキンサラダ 豆腐の甘辛炒め 果物 おにぎり	スナッパの炒め物 ピーマンの和え物 果物 ご飯	大根の炒め煮 うぐいす豆 果物 ご飯
昼食	A	旬 小松菜 小松菜と牛肉 の炒め物 	厚揚げと海老の炒め物 	お好み焼き 	味噌の日 鶏肉と玉葱の 味噌炒め 	カレーうどん 	親子丼 	シルバーの照り焼き 
	B							
		パプリカのコンソメ煮 いんげんの和え物 スープ	かぶの炒め煮 春菊の昆布和え 味噌汁	なすの和え物 味噌汁	冬瓜の煮物 オクラの和え物 すまし汁	小松菜のドレ和え	ひじきの炒め物 オクラの甘酢和え 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
	* 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 鱈の野菜あんかけ 炒り豆腐 青梗菜の和え物 すまし汁	ご飯 散らし寿司 高野豆腐の卵とじ 根菜サラダ 味噌汁	ご飯 赤魚の中華あんかけ もやしの炒め物 しろ菜のおかか和え すまし汁	ご飯 鮭のシチュー 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 カレイの中華風蒸し あんかけ餃子 しろ菜のナッツ和え スープ	ご飯 めばるの西京焼き 厚揚げの炒め煮 ごぼうサラダ すまし汁	ご飯 玉子巻き寿司キンパ風(6個) なすのソテー わかめサラダ 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。



■ 味噌の種類 ■

味噌は大きく米味噌、麦味噌、豆味噌、調合味噌の4種類に分類でき、その中でも現在国内で生産されている8割が米味噌です。

【米味噌】 米、大豆、塩が原料 【麦味噌】 麦、大豆、塩が原料 【豆味噌】 大豆、塩が原料

【調合味噌】 米味噌、麦味噌または豆味噌を3種もしくは2種調合したもの。米麴、麦麴または豆麴を混合したものを使用した味噌。