

週間献立表 1月3日(月)~9日(日)

	3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金) 七夕	8日(土)	9日(日)
朝食	ごはん 焼鯖 具だくさんのお味噌汁 お漬物2種+佃煮1種、他	ごはん かぼちゃの煮物 具だくさんのお味噌汁 お漬物2種+佃煮1種、他	ごはん 飛龍頭 具だくさんのお味噌汁 お漬物2種+佃煮1種、他	ごはん シシャモ 具だくさんのお味噌汁 お漬物2種+佃煮1種、他	ロールパン ミートボール サラダ 具だくさんのスープ	ごはん 焼鮭 具だくさんのお味噌汁 お漬物2種+佃煮1種、他	ごはん オムレツ 具だくさんのお味噌汁 お漬物2種+佃煮1種、他
昼食	ごはん 鶏のから揚げ 胡麻ドレサラダ かぼちゃのお味噌汁	焼うどん 茹で卵 やみつききゅうり	炊き込みチャーハン 豚バラチャーシュー風 春雨スープ海鮮白湯	ごはん 親子とじ すまし汁	七夕素麺 そうめんつけ →厨房長三橋さん特製!! かぼちゃの天ぷら	ごはん 鶏とトウモロコシのバター醤油焼 具だくさんお味噌汁	ごはん 鰯の梅煮 里芋田楽と茄子焼き浸し 赤味噌汁
夕食	ごはん(きび入り) 軟らかヤリイカ大根煮 きゅうりと海藻の酢の物 あさりのお味噌汁	ごはん(きび入り) 白身魚(ワガ)のムニエル 夏野菜のトマト煮込み	ごはん(きび入り) 揚げホウボウみぞれあん ひじきの煮物 オクラの味噌汁	ごはん(きび入り) 和風ハンバーグ モロヘイヤなめこお浸し ごぼうの赤味噌汁	ごはん(きび入り) 棒棒鶏 トマトのマリネ 中華スープ	ごはん(きび入り) 豚の生姜焼き おくらとみょうがの胡麻和え あおさの赤だし	ごはん(きび入り) ゴーヤチャンプルー もずく酢 おくらとかぼちゃの味噌汁
こだわり	コシヒカリ：西尾・前田農園 鶏肉：宮崎産 ヤリイカ：蒲郡形原漁港 キュウリ：豊橋・伊藤さん ミニトマト：田原・小久保さん ニンジン：茨城・小林さん レタス：長野県・笠原さん チングンサイ：茨城・有馬さん ナス：豊橋・尾形さん トマト：豊橋・橋本さん 玉ねぎ：豊橋	コシヒカリ：西尾・前田農園 豚肉：三河ポーク コマ肉 ワガ：蒲郡形原漁港 小松菜：豊橋・高橋さん キャベツ：長野・秋和さん レタス：長野県・笠原さん チングンサイ：茨城・有馬さん たまねぎ：田原・鈴木さん 大葉：豊橋	コシヒカリ：西尾・前田農園 豚肉：三河ポーク バラ肉 揚げ魚：ホウボウ 小松菜：豊橋・高橋さん キャベツ：長野・秋和さん レタス：長野県・笠原さん チングンサイ：茨城・有馬さん たまねぎ：田原・鈴木さん 大葉：豊橋	コシヒカリ：西尾・前田農園 鶏肉：宮崎産 小松菜：豊橋・高橋さん キャベツ：長野・秋和さん レタス：長野県・笠原さん チングンサイ：茨城・有馬さん たまねぎ：田原・鈴木さん 大葉：豊橋	コシヒカリ：西尾・前田農園 鶏肉：宮崎産 小松菜：豊橋・高橋さん キャベツ：長野・秋和さん レタス：長野県・笠原さん チングンサイ：茨城・有馬さん たまねぎ：田原・鈴木さん 大葉：豊橋	コシヒカリ：西尾・前田農園 豚肉：三河ポーク コマ肉 カリフラワー：長野・関さん プロッコリー：信州 きゅうり：豊橋・伊藤さん ズッキーニ：豊橋・山崎さん なす：豊川・大町さん トマト：豊橋・白石さん トウモロコシ：豊川・彦坂さん モロヘイヤ：三重・村上さん おくら：田原・河合さん 苦瓜：豊橋・加藤さん	コシヒカリ：西尾・前田農園 豚肉：三河ポーク バラ肉 煮魚：サバ カリフラワー：長野・関さん プロッコリー：信州 きゅうり：豊橋・伊藤さん ズッキーニ：豊橋・山崎さん なす：豊川・大町さん トマト：豊橋・白石さん トウモロコシ：豊川・彦坂さん モロヘイヤ：三重・村上さん おくら：田原・河合さん 苦瓜：豊橋・加藤さん

※仕入状況等により、内容が変更が生じる場合があります。

今月より献立作成を担当させていただきます、管理栄養士の岡田です。

厨房チームも新しく変わり、心機一転、力を合わせて美味しい食事をお届けできるように頑張っていきたいと思います。

ちよこちよこ顔を出しますので、色んな感想をお聞かせくださいませ。どうぞよろしくお願いいいたします！

さて、7月に入りました。これから暑さのピークに向かっていきます。たくさん食べて元気をつけていきたいですね！

陰陽五行では、「赤い食品」と「黄色い食品」が夏の元気を支えてくれると言われています。今回は赤い食品として赤味噌、黄色い食品としてもちきびを使った雑穀ご飯を取り入れてみました。他にも、「赤い食品」と「黄色い食品」が献立に使われているので、ぜひ、注目してみてください♪