

週間献立表 1月17日(月)~23日(日)

	17日(月)海の日	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)	22日(土)	23日(日)
朝食	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 厚揚げそぼろあん 具だくさんのお味噌汁 お漬物2種+佃煮1種、他	ごはん ソーセージ 具だくさんのお味噌汁 お漬物2種+佃煮1種、他	ごはん 焼き魚 具だくさんのお味噌汁 お漬物2種+佃煮1種、他	パン オムレツ ソーセージと玉ねぎのスープ	ごはん 鯖高菜和え 具だくさんのお味噌汁 お漬物2種+佃煮1種、他	ごはん 五目鶏味噌煮込み 具だくさんのお味噌汁 お漬物2種+佃煮1種、他
昼食	パエリア 地中海風サラダ スペイン風にんにくのスープ	ごはん 白身魚のおかき揚げ/枝豆 おひたし キャベツとコーンのお味噌汁	ごはん どうもろこしの鶏つくね きんぴらごぼう みょうがと豆腐のお味噌汁	冷やし中華 れんこんはさみ揚げ	ごはん 春巻き 空心菜炒め 中華スープ	ごはん サバの味噌煮 おくらとモロヘイヤのお浸し うす揚げ入りお味噌汁	ごはん オイスターソース炒め 三色ナムル お味噌汁
夕食	きびご飯 豚の紅茶煮 五色野菜の里芋和え はるさめスープ	きびご飯 鶏ステーキ 柚子胡椒とろろ レタス中華和え 茄子とニラの赤味噌汁	きびご飯 スタミナ焼き ほうれん草ともやしの旨辛和え 中華スープ	きびご飯 肉じゃが レタスとみょうがのサラダ わかめと豆腐のお味噌汁	きびご飯 蒸し魚 さっぱり薬味のせ さつまいも胡麻衣揚げ 焼きナスとあおさの赤味噌汁	きびご飯 エビマヨ 胡瓜とツナ卵のわさび醤油和え 厚揚げときのこの赤味噌汁	きびご飯 ポトフ 人参サラダ ソーセージとレンズ豆の煮込み
こだわり	コシヒカリ：西尾・前田農園 豚肉：三河ボーグ ロース 男爵：愛知みなみ・鈴木さん	コシヒカリ：西尾・前田農園 鶏肉：宮崎産 ハシキンメ：形原港 きゅうり：豊橋・伊藤さん トマト：豊橋・渡辺さん ミニトマト：豊橋・林さん 大葉：豊橋・温室育ち	コシヒカリ：西尾・前田農園 豚肉：三河ボーグ コマ肉 きゅうり：豊橋・伊藤さん トマト：豊橋・渡辺さん ミニトマト：豊橋・林さん 大葉：豊橋・温室育ち	コシヒカリ：西尾・前田農園 豚肉：三河ボーグ コマ肉 焼き魚：サバ きゅうり：豊橋・伊藤さん トマト：豊橋・渡辺さん ミニトマト：豊橋・林さん 大葉：豊橋・温室育ち	コシヒカリ：西尾・前田農園 ツボダイ：形原 きゅうり：豊橋・伊藤さん トマト：豊橋・渡辺さん ミニトマト：豊橋・林さん 大葉：豊橋・温室育ち	コシヒカリ：西尾・前田農園 サバ 野菜：生産者判明後記入	コシヒカリ：西尾・前田農園 豚肉：三河ボーグ バラ肉 野菜：生産者判明後記入

※仕入状況等により、内容が変更が生じる場合があります。

献立コラム

海は広いな～大きいな～♪ 今週の月曜日は海の日ですね。

そして海の日の献立、パエリアは、海のはるか向こうの国・スペインの郷土料理です。魚介のうまみをお米にたっぷりと吸わせた、いわば炊きこみご飯！

イベリア半島に位置し、大西洋と地中海に囲まれたスペインは、日本と同じく海の幸に恵まれた国のひとつです。さすが魚介の楽しみ方が分かってる～！！

海の恵みに感謝していただきましょう(^▽^) (岡田)