

週間献立表 1月24日(月)~30日(日)

	24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)	29日(土)	30日(日)
朝食	ごはん 煮魚 具だくさんのお味噌汁 お漬物2種+佃煮1種、他	ごはん ベーコン/ゆで卵 具だくさんのお味噌汁 お漬物2種+佃煮1種、他	ごはん ひじきサラダ 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 幽庵焼き 具だくさんのお味噌汁 お漬物2種+佃煮1種、他	パン ミートボール コーンスープ	ごはん 鯖明太 具だくさんのお味噌汁 お漬物2種+佃煮1種、他	ごはん ふろふき大根 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 レモンステーキ（長崎） 喫茶店サラダ じゃがいものスープ	ごはん 鶏天（大分） あい混ぜ（大分） おくらのお味噌汁	ごはん ささみと舞茸 もみじおろし いかのかけ和え（佐賀） お味噌汁	ごはん タイビーエン（熊本） しゅうまい ピーマンおかか和え	ごはん 酢豚 空心菜と椎茸のナムル 玉ねぎスープ	ごはん 冷や汁（宮崎） がね（鹿児島） 夏野菜の焼き浸し	うな丼 胡瓜と海藻の酢の物 お吸い物
夕食	きびご飯 冬瓜と厚揚げの煮物 お豆とおさつのサラダ なめこと白ねぎの赤味噌汁	きびご飯 トマト肉豆腐 あちら漬け（福岡） かぼちゃとエノキのお味噌汁	きびご飯 煮魚 きゅうりとみょうがの浅漬け 赤味噌汁	きびご飯 豚しゃぶ温野菜 トマトサラダ 赤味噌汁	きびご飯 魚肉ジャーマンポテト いろいろきのこのにんにく炒め 彩り野菜のスープ	きびご飯 焼き鳥炒め うまたれキャベツ 赤味噌汁	きびご飯 おかひじきと椎茸のチヂミ なすのナムル 韓国風スープ
こだわり	コシヒカリ：西尾・前田農園 牛肉：三河牛 野菜：生産者判明後記入	コシヒカリ：西尾・前田農園 鶏肉：宮崎産 豚肉：三河ボーク 野菜：生産者判明後記入	コシヒカリ：西尾・前田農園 鶏肉：宮崎産 野菜：生産者判明後記入	コシヒカリ：西尾・前田農園 豚肉：三河ボーク 野菜：生産者判明後記入	コシヒカリ：西尾・前田農園 豚肉：三河ボーク 肩ロース 野菜：生産者判明後記入	コシヒカリ：西尾・前田農園 鶏肉：宮崎産 サバ 野菜：生産者判明後記入	コシヒカリ：西尾・前田農園 うなぎ 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

30日は土用の丑の日、うなぎの日として有名ですね。土用は各季節の変わり目にあたり、昔からこの夏から秋に移る「夏の土用」は夏バテに要注意の季節なため、精力をつけるものを食べる習慣があったようです。一説には、土用のうなぎは、「単なるうなぎの消費の落ち込む夏の販促イベントだ」とも言われますが、イベント好きな日本人にとって、美味しいと栄養もあるうなぎをこの日に食べないわけにはいきませんね！（笑）

そして今週は他にも、九州の郷土料理をたくさん取り入れてみたりもしています。冷や汁のような、暑くて食欲が落ちる季節でも、食べやすくて栄養を摂れるお料理が、現代まで作り継がれていることに嬉しくなります。普段食べない土地のお料理でちょっとした旅行気分になれるかしら…！？ ひどく暑い夏ももう折り返し。美味しいと楽しく乗り切りましょう♪（岡田）