



# 今月の menu 7月の献立

## 旬の食べ物「トマト」

中南米のアンデス高地が原産といわれるトマト。日本へは17世紀頃に入ってきたようです。食用にされ始めたのは明治時代で、本格的に栽培が始まったのは昭和になってからだそうです。赤い色はリコピンという成分で有害な活性酸素の働きを抑える強い抗酸化作用があります。ビタミンC、Aが多く、カリウム、ルチン、ビタミンB6が含まれています。

月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4
		鶏ムネ肉 のレモン焼き 小松菜 じゃこ炒め 金時煮豆 野菜スープ	三色丼 ピーマン じゃこ炒め 胡瓜の酢の物 さくら漬け	じゃがいも 和牛コロッケ 大根ちくわ煮 人参金平	野菜天ぷら あんかけ豆腐 甘酢漬け 椎茸ごはん
6	7	8	9	10	11
オムライス 野菜ピクルス ピーマン じゃこ炒め	アジ竜田揚げ 大豆と昆布煮物 白菜お浸し	豚肉生姜焼き 筑前煮 もずく酢の物	鮭の照り焼き 大豆と昆布煮物 ピーマン じゃこ炒め	鶏の照り焼き 切干大根煮付け 豆腐ネギダレ	野菜のミックス グリル ほうれん草 お浸し 酢人参
13	14	15	16	17	18
鶏ムネ肉の レモン焼き 小松菜じゃこ炒め 金時煮豆 野菜スープ	トマトカレー コールスロー 金時煮豆 果物	鮭のホイル焼き 南瓜煮付け 小松菜サラダ	じゃがいも 和牛コロッケ 大根ちくわ煮 人参金平	野菜天ぷら あんかけ豆腐 甘酢漬け 枝豆ごはん	三色丼 ピーマン じゃこ炒め 胡瓜の酢の物 さくら漬け
20	21	22	23	24	25
鮭の照り焼き 大豆と昆布煮物 ピーマン じゃこ炒め	鶏の照り焼き 切干大根煮付け 豆腐ネギダレ	野菜のミックス グリル ほうれん草 お浸し 酢人参	オムライス 野菜ピクルス ピーマン じゃこ炒め	アジ竜田揚げ 大豆と昆布煮物 白菜お浸し	豚肉生姜焼き 筑前煮 もずく酢の物
27	28	29	30	31	
トマトカレー コールスロー 金時煮豆 果物	鮭のホイル焼き 南瓜煮付け 小松菜サラダ	鶏ムネ肉のレモン焼き 小松菜 じゃこ炒め 金時煮豆 野菜スープ	野菜天ぷら あんかけ豆腐 甘酢漬け 椎茸ごはん	じゃがいも和牛 コロッケ 大根ちくわ煮 人参金平	

※献立は当日の仕入れ状況により変更になる場合があります。ご了承いただきますようお願い申し上げます。

※上記にごはんとみそ汁が付きます。