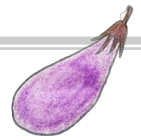


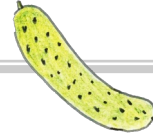
# 今月の menu 8月の献立

## 旬の食べ物「茄子と胡瓜」



茄子の原産地はインドで日本へは8世紀頃中国から渡来しました。90%以上が水分でビタミンC、B1、カリウムが含まれています。

胡瓜の原産地はインドのヒマラヤで栽培の歴史は3000年前にさかのぼり、6世紀後半に中国から渡来しました。95%は水分で、ビタミンCやカリウムが含まれています。



月	火	水	木	金	土
					1
					鮭の照り焼き 大豆とワカメ 煮物 ピーマンじゃこ 炒め
3	4	5	6	7	8
野菜天ぷら あんかけ豆腐 甘酢漬け 枝豆ごはん	オムライス 野菜ピクルス ピーマンじゃこ 炒め	豆腐ハンバーグ インゲン胡麻 和え ひじき煮	豚しゃぶの トマト南蛮 冷や奴 茄子の煮物	アジ竜田揚げ 大豆とワカメ煮 冬瓜煮物	豚肉生姜焼き 筑前煮 もずく酢の物
10	11	12	13	14	15
じゃがいも和牛コ ロッケ 大根ちくわ煮 人参金平	鮭の照り焼き 大豆とワカメ 煮物 ピーマンじゃこ 炒め	夏野菜カレー コールスロー 金時煮豆 果物	鮭のホイル 焼き 南瓜煮付け ほうれん草白 和え	蒸し鶏 ツナと人参サラダ 野菜煮付け	野菜グリル焼き 酢人参 冬瓜煮物
17	18	19	20	21	22
アジ竜田揚げ 大豆とワカメ煮 冬瓜煮物	豚肉生姜焼き 筑前煮 もずく酢の物	野菜天ぷら あんかけ豆腐 甘酢漬け 枝豆ごはん	オムライス 野菜ピクルス ピーマンじゃ こ炒め	豆腐ハンバーグ インゲン胡麻和え ひじき煮	豚しゃぶの トマト南蛮 冷や奴 茄子の煮物
24	25	26	27	28	29
夏野菜カレー コールスロー 金時煮豆 果物	鮭のホイル焼き 南瓜煮付け ほうれん草白和え	蒸し鶏 ツナと人参 サラダ 野菜煮付け	野菜グリル 焼き 酢人参 冬瓜煮物	じゃがいも和牛コ ロッケ 大根ちくわ煮 人参金平	三色丼 ピーマン じゃこ炒め トマトサラダ さくら漬け

※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。ご了承くださいませ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。