

# 今月の menu 9月の献立

## 旬の食べ物「生姜（しょうが）」



世界中で使用されている薬効の高い植物です。  
血行をよくし体を芯から温めます。魚や肉の臭みをとる消臭作用、細菌の増殖を抑える抗菌作用、抗酸化作用が高い香辛野菜です。  
みねのさとでも食事にふんだんに取り入れています。

## 「スペシャルmenu 21日～26日」

月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5
	オムライス 野菜ピクルス 金時豆	三色丼 ピーマン じゃこ炒め トマトサラダ さくら漬け	そうめん 南瓜煮付け ほうれん草 白和え	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
7	8	9	10	11	12
蒸し鶏 ツナと人参サラダ 金時煮豆 野菜煮付け	野菜チーズ焼き 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	鮭の照り焼き 大豆と ワカメ煮物 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	鶏しゃぶの トマト南蛮 冷や奴 茄子の煮物
14	15	16	17	18	19
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 椎茸ごはん	オムライス 野菜ピクルス ピーマンじゃ こ炒め	夏野菜カレー コールスロー 金時煮前 果物	そうめん 南瓜煮付け ほうれん草白和え
21	22	23	24	25	26
ミンチカツ 茄子煮浸し オクラサラダ 椎茸ごはん	ちらし寿司 玉子豆腐 野菜天ぷら 果物	エビフライ トマト甘酢漬 け 野菜スープ 果物	シーフード ピラフ 温野菜 じゃがいも スープ 果物	ハヤシライス ピクルス 野菜スープ 果物	サンドイッチ ポテトサラダ コーンポタージュ
					
28	29	30			
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	豆腐 ハンバーグ インゲン 胡麻和え ひじき煮			

※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。