

# 今月の menu 10月の献立



## 旬の食べ物「しいたけ」

きのこ類は古くから日本で親しまれてきましたが、本格的な椎茸栽培が始まったのは明治時代といわれています。日に当たるとビタミンDに変化する成分「エルゴステロール」が含まれているのが特徴。

みねのさとも椎茸はふんだんに使用する食材です。



| 月                                    | 火                                       | 水  | 木   | 金  | 土   |
|--------------------------------------|---|--|---|--|---|
|                                      |   |  | 1   | 2  | 3   |
|                                      |   |  | 野菜の<br>チーズ焼き<br>酢人参<br>白菜含め煮                  | 蒸し鶏<br>ツナと人参サラダ<br>野菜煮付け<br>金時煮豆         | 三色丼<br>ピーマン<br>じゃこ炒め<br>もずく酢の物<br>さくら漬け         |
| 5                                    | 6                                       | 7  | 8   | 9  | 10  |
| 肉じゃが<br>胡瓜梅和え<br>白菜含め煮               | 豆腐ハンバーグ<br>インゲン<br>胡麻和え<br>ひじき煮         | アジ竜田揚げ<br>大豆とワカメ煮<br>オクラサラダ                  | 豚肉生姜焼き<br>筑前煮<br>もずく酢の物                       | 鮭の照り焼き<br>切り干し大根<br>煮付け<br>椎茸ピーマン和え<br>物 | 肉団子<br>きのこあんかけ<br>ほうれん草<br>胡麻和え<br>キャベツ<br>昆布和え |
| 12                                   | 13                                      | 14   | 15  | 16                                       | 17  |
| 蒸し鶏<br>ツナと人参サラ<br>ダ<br>野菜煮付け<br>金時煮豆 | 親子丼<br>ピーマン<br>じゃこ炒め<br>もずく酢の物<br>さくら漬け | 野菜天ぷら<br>あんかけ豆腐<br>甘酢漬け<br>椎茸ごはん             | オムライス<br>野菜ピクルス<br>ピーマン<br>じゃこ炒め              | 野菜カレー<br>コールスロー<br>金時煮豆<br>果物            | じゃがいも<br>和牛コロッケ<br>大根ちくわ煮<br>人参金平               |
| 19                                   | 20                                      | 21   | 22  | 23                                       | 24  |
| アジ竜田揚げ<br>大豆とワカメ煮<br>オクラサラダ          | 豚肉生姜焼き<br>筑前煮<br>もずく酢の物                 | 鮭の照り焼き<br>切り干し大根<br>煮付け<br>椎茸<br>ピーマン和え<br>物 | インゲン<br>豚肉巻き<br>ほうれん草<br>胡麻和え<br>キャベツ<br>昆布和え | 肉じゃが<br>胡瓜梅和え<br>白菜含め煮                   | 豆腐ハンバーグ<br>インゲン<br>胡麻和え<br>ひじき煮                 |
| 26                                   | 27                                      | 28   | 29  | 30                                       | 31  |
| 野菜天ぷら<br>あんかけ豆腐<br>甘酢漬け<br>椎茸ごはん     | オムライス<br>野菜ピクルス<br>ピーマン<br>じゃこ炒め        | 野菜カレー<br>コールスロー<br>金時煮豆<br>果物                | じゃがいも和牛<br>コロッケ<br>大根ちくわ煮<br>人参金平             | 麻婆茄子<br>ほうれん草<br>白和え<br>切り干し大根<br>煮付け    | 野菜の<br>チーズ焼き<br>酢人参<br>白菜含め煮                    |

※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ます。