

# 今月の menu 6月の献立

## 旬の食べ物の さやいんげん



日本へは江戸時代に中国（明）から招かれた隱元禪師によりもたらされたそうです。カロテン、ビタミンCが多く、カリウム、ビタミンB群、カルシウムなども含まれ栄養価の高い野菜です。収穫までの期間が短く、1年に三度も獲れることから「サンドマメ」とも呼ばれています。

月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5
	じゃがいも和牛 コロッケ 大根ちくわ煮 ほうれん 草胡麻和え	ハ宝菜 南瓜煮付け 野菜甘酢漬け	アジ竜田揚げ 大豆昆布煮 酢人参	豆腐ハンバーグ ひじき煮 インゲン胡麻和え	鮭の照り焼き 白菜 ちくわ煮浸し キャベツ 昆布和え
7	8	9	10	11	12
サワラ 西京焼き 白菜含め煮 ポテトサラダ	野菜チーズ焼き 切り干し 大根煮付け オクラ おかか和え	タラのフライ 高野豆腐煮 キャベツ 昆布和え	親子丼 豆腐 きのこあんかけ 胡瓜と ワカメ酢和え	野菜カレー コールスロー 金時煮豆 果物	豚肉生姜焼き 筑前煮 野菜もずく酢
14	15	16	17	18	19
じゃがいも和牛 コロッケ 大根ちくわ煮 ほうれん草胡 麻和え	アジ竜田揚げ 大豆昆布煮 酢人参	ハ宝菜 南瓜煮付け 野菜甘酢漬け	茄子と豚肉味噌 炒め 高野豆腐煮 野菜もずく酢	鮭のホイル焼き 南瓜煮付け 小松菜サラダ	豆腐ハンバーグ ひじき煮 インゲン 胡麻和え
21	22	23	24	25	26
野菜カレー コールスロー 金時煮豆 果物	鮭の照り焼き 白菜 ちくわ煮浸し キャベツ 昆布和え	豚肉生姜焼き 筑前煮 野菜もずく酢	サワラ西京焼き 白菜含め煮 ポテトサラダ	野菜チーズ焼き 切り干し 大根煮付け オクラおかか和え	タラのフライ 高野豆腐 キャベツ 昆布和え
28	29	30			
アジ竜田揚げ 大豆昆布煮 酢人参	親子丼 豆腐 きのこあんかけ 胡瓜と ワカメ酢和え	鮭のホイル焼き 南瓜煮付け 小松菜サラダ			

※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。