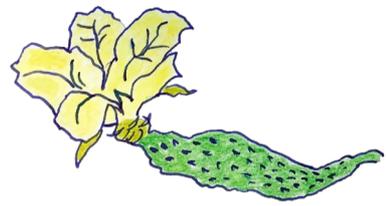


# 今月の menu 7月の献立

## 旬の食べもの 胡瓜



日本で本格的に栽培されるようになったのは江戸時代から、成分の95%は水分でビタミンCやカリウムが含まれています。含有酵素によりサラダや和え物には酢を用いるとよいと言われています。

月	火	水	木	金	土
			1	2	3
			じゃがいも和牛 コロッケ 大根ちくわ煮 インゲン酢の物	豆腐ハンバーグ ひじき煮 胡瓜じゃこワカメ酢 の物	アジ竜田揚げ 大豆昆布煮 酢人参
5	6	7	8	9	10
タラのフライ 高野豆腐煮 キャベツ 昆布和え	豚肉生姜焼き 白菜ちくわ煮浸し 胡瓜ワカメ人参 酢の物	鮭の照り焼き 小松菜じゃこ炒め 野菜甘酢漬	野菜チーズ焼き 切り干し 大根煮付け 酢人参	サワラ西京焼き 筑前煮 ポテトサラダ	野菜カレー コールスロー 金時煮豆 果物
12	13	14	15	16	17
豆腐ハンバーグ ひじき煮 胡瓜じゃこワカ メ酢の物	アジ竜田揚げ 大豆昆布煮 酢人参	じゃがいも和牛コ ロッケ 大根ちくわ煮 インゲン酢の物	鮭のホイル焼き 南瓜煮付け 小松菜サラダ	親子丼 豆腐きのこあんかけ もずく酢	さんま柚 こしょう焼き インゲン 胡麻和え 冷や奴
19	20	21	22	23	24
鮭の照り焼き 小松菜 じゃこ炒め 野菜甘酢漬	八宝菜 南瓜煮付け 冷や奴	サワラ西京焼き 筑前煮 ポテトサラダ	豚肉生姜焼き 白菜ちくわ煮 浸し 胡瓜ワカメ人参 酢の物	タラのフライ 高野豆腐煮 キャベツ昆布和え	野菜チーズ焼き 切り干し大根 煮付け 酢人参
26	27	28	29	30	31
じゃがいも和牛 コロッケ 大根ちくわ煮 インゲン酢の物	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 胡瓜じゃこワカメ 酢の物	アジ竜田揚げ 大豆昆布煮 酢人参	さんま柚 こしょう焼き インゲン胡麻和え 冷や奴	親子丼 豆腐きのこ あんかけ もずく酢

※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願ひ申し上げます。

※上記にごはんとみそ汁が付きませす。