

今月の menu 8月の献立

旬の食べもの 紫蘇



中国原産の1年草で、日本では平安時代以前から栽培されていたと言われています。しそはビタミンCが含まれており、特にβ-カロテンとカルシウムは野菜の中でも群を抜いて多く含まれています。みねのさとで栽培した有機栽培の紫蘇がお食事に使われています。

月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7
サワラ 西京焼き 筑前煮 ポテトサラダ	野菜チーズ焼き 切り干し 大根煮付け 酢人参	タラの天ぷら 高野豆腐煮 キャベツ昆布和え	豚しゃぶトマト 南蛮 茄子の煮物 ほうれん草 白和え	鮭の照り焼き 小松菜 じゃこ炒め 野菜甘酢漬け	豚肉生姜焼き 冬瓜煮 胡瓜ワカメ人 参酢の物
9	10	11	12	13	14
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	蒸し鶏 野菜煮付け ツナと 人参サラダ	さんま塩焼き インゲン 胡麻和え 冷や奴	じゃがいも 和牛コロッケ 冬瓜煮 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
16	17	18	19	20	21
タラの天ぷら 高野豆腐煮 キャベツ 昆布和え	豚肉生姜焼き 冬瓜煮 胡瓜ワカメ人 参酢の物	鮭の照り焼き 小松菜じゃこ炒め 野菜甘酢漬け	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	豚しゃぶトマ ト南蛮 茄子の煮物 ほうれん草 白和え
23	24	25	26	27	28
蒸し鶏 野菜煮付け ツナと 人参サラダ	さんま塩焼き インゲン 胡麻和え 冷や奴	じゃがいも和牛コ ロッケ 冬瓜煮 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
30	31				
鮭の照り焼き 小松菜 じゃこ炒め 野菜甘酢漬け	野菜チーズ焼き 切り干し 大根煮付け 酢人参				

※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。