

今月の menu 9月の献立

みねのさと
まつり
特別メニュー

9月20日（月）～
9月25日（土）

旬の食べもの 「かぼちゃ」



β-カロテン、ビタミンB、C、Eなどのビタミン類、カリウム、食物繊維を含んでいる緑黄色野菜です。一般的なかぼちゃは貯蔵性が高く、もともと日本では冬に食べるが多かったようです。

月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4
		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	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 白菜 ちくわ煮浸し 胡瓜ワカメ 人参酢の物
6	7	8	9	10	11
じゃがいも和牛 コロッケ 切り干し 大根煮 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	野菜カレー コールスロー 金時煮豆 果物	ササミ 紫蘇巻き 大根煮付け ツナと 人参サラダ
13	14	15	16	17	18
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	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
20	21	22	23	24	25
ちらし寿司 あんかけ豆腐 野菜天ぷら	エビフライ 野菜甘酢漬 野菜スープ	シーフードピラフ 温野菜 ミネストローネ	ハヤシライス 野菜甘酢漬 金時煮豆 じゃがいも ポターージュ	ミンチカツ 茄子煮浸し オクラサラダ	カレー コロッケ きのこ煮浸し 野菜甘酢漬
27	28	29	30		
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 胡瓜じゃこワカ メ酢の物	じゃがいも和牛コ ロッケ 切り干し大根煮 インゲン酢の物	豚しゃぶトマト 南蛮 茄子の煮物 ほうれん草白和 え		

※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。