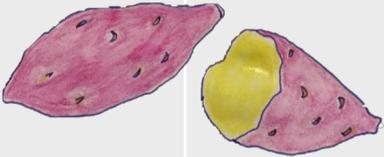


今月の menu 10月の献立

旬の食べもの「いんご」



人類が食した最古の果物で起源は8000年前といわれています。
日本では明治時代に栽培が始まります。カリウム、カルシウム、鉄、食物繊維、ビタミンC、有機酸などを含み栄養価の高い果物です。

月	火	水	木	金	土
				1	2
				野菜チーズ焼き 小松菜揚げ煮 酢人参	サワラ 西京焼き 筑前煮 ポテトサラダ
4	5	6	7	8	9
ササミ 海苔巻き 大根煮付け ツナと 人参サラダ	タラの天ぷら 高野豆腐煮 キャベツ 昆布和え	野菜カレー コールスロー 金時煮豆 果物	鮭照り焼き 小松菜 じゃこ炒め 三色なます	麻婆茄子 切り干し大根煮 野菜甘酢漬け	サンマ塩焼き おろし和え 白菜煮付け 冷や奴 椎茸ご飯
11	12	13	14	15	16
アジ竜田揚げ 大豆昆布煮 酢人参	豚しゃぶトマト 南蛮 茄子の煮物 ほうれん草 白和え	サワラ西京焼き 筑前煮 ポテトサラダ	豆腐ハンバーグ ひじき煮 胡瓜じゃこ ワカメ酢の物	鮭のホイル焼き 南瓜煮付け 小松菜サラダ	じゃがいも和 牛コロケ 切り 干し大根煮 インゲン 酢の物
18	19	20	21	22	23
野菜カレー コールスロー 金時煮豆 果物	サンマ塩焼き おろし和え 白菜煮付け 冷や奴 椎茸ご飯	麻婆茄子 切り干し大根煮 野菜甘酢漬け	タラの天ぷら 高野豆腐煮 キャベツ 昆布和え	ササミ海苔巻き 大根煮付け ツナと人参サラダ	豚肉生姜焼き 白菜 ちくわ煮浸し おくらワカメ 酢の物
25	26	27	28	29	30
サワラ西京焼 き 筑前煮 ポテトサラダ	野菜チーズ焼き 小松菜揚げ煮 酢人参	鮭照り焼き 小松菜じゃこ炒め 三色なます	じゃがいも和牛 コロケ 切り干し大根煮 インゲン酢の物	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

※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。