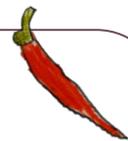


今月の menu 11月の献立

旬の食べもの「とうがらし」



生のものにはビタミンCがたっぷり。独特の辛みの素、カプサイシンは胃液の分泌を促し、消化吸収を助けて食欲を増進させます。血行をよくして身体を温める効果もあります。熱に強く油に溶けるためまず炒めて香りを出し調理するのがコツです。

月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6
鮭のホイル焼き 南瓜煮付け 小松菜サラダ	野菜カレー コールスロー 金時煮豆 果物	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	白身魚 きのこあんかけ インゲン胡麻和え 三色なます	肉じゃが 白菜胡麻和え ほうれん草 ナムル
8	9	10	11	12	13
野菜 チーズ焼き 茄子揚げ煮 酢人参	鮭照り焼き 小松菜 じゃこ炒め 野菜甘酢漬け 炊き込みご飯	豆腐ハンバーグ ひじき煮 オクラ酢の物	アジ竜田揚げ 大豆昆布煮 三色なます	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	サワラ西京焼き 筑前煮 ポテトサラダ 枝豆ごはん
15	16	17	18	19	20
白身魚きのこ あんかけ インゲン 胡麻和え 三色なます	肉じゃが 白菜 ちくわ煮浸し ほうれん草 ナムル	鮭のホイル焼き 南瓜煮付け 小松菜サラダ	野菜カレー コールスロー 金時煮豆 果物	タラの天ぷら 高野豆腐煮 キャベツ昆布和え 炊き込みご飯	ササミ海苔巻き 大根煮付け ツナと 人参サラダ
22	23	24	25	26	27
豆腐 ハンバーグ ひじき煮 オクラ酢の物	アジ竜田揚げ 大豆昆布煮 三色なます	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	サワラ西京焼き 筑前煮 ポテトサラダ 枝豆ごはん	野菜チーズ焼き 茄子揚げ煮 酢人参	鮭照り焼き 小松菜 じゃこ炒め 野菜甘酢漬け
29	30				
タラの天ぷら 高野豆腐煮 キャベツ 昆布和え 炊き込みご飯	ササミ海苔巻き 大根煮付け ツナと 人参サラダ				

※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。