

今月の献立

旬の食べもの



「里芋」

水分以外のほとんどがでんぷんで、加熱すると消化吸収しやすくなります。高血圧予防に効果的なカリウム、食物繊維が豊富に含まれています。脳細胞の活性化や免疫力を高める効果があるといわれています。

月	火	水	木	金	土
3	4	5	6	7	8
休日	鮭の味噌焼き お煮染め 甘酢漬け 黒豆	ブリの照り焼き お煮染め もずく酢の物 枝豆ご飯	サワラ 西京焼き 筑前煮 紅白なます	白身魚きのこあ んかけ インゲン 胡麻和え キャベツマリネ 七草がゆ	肉じゃが 白菜ちくわ煮 ほうれん草 お浸し
10	11	12	13	14	15
豚肉生姜焼き 高野豆腐煮 酢人参	野菜カレー コールスロー 金時煮豆 果物	豆腐ハンバーグ ひじき煮 胡瓜じゃこワカ メ酢の物	オムレツ 小松菜じゃこ 炒め 野菜甘酢漬け	アジ竜田揚げ 大豆昆布煮 三色なます	タラの天ぷら 白菜厚揚げ煮 じゃこ おろし和え 枝豆ごはん
17	18	19	20	21	22
白身魚きのこ あんかけ インゲン 胡麻和え キャベツ マリネ	卵焼きおろし 添え 南瓜煮付け 小松菜サラダ	サワラ西京焼き 筑前煮 ポテトサラダ	豆腐香り焼き 大根煮付け ツナと 人参サラダ	肉じゃが 白菜ちくわ煮 ほうれん草 お浸し	じゃがいも和 牛コロケ 切り干し 大根煮 インゲン 酢の物
24	25	26	27	28	29
野菜カレー コールスロー 金時煮豆 果物	タラの天ぷら 白菜厚揚げ煮 じゃこおろし 和え 枝豆ごはん	豚肉生姜焼き 高野豆腐煮 酢人参	おでん 小松菜 じゃこ炒め 野菜甘酢漬け	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 三色なます
31					
豆腐香り焼き 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。