

# 今月の献立



## 旬の食べもの 「ブロッコリー」



地中海沿岸原産の野生キャベツを改良した野菜です。カロテンとビタミンCが豊富でその含有量はキャベツの4倍、クロム、カリウム、カルシウム、ビタミンKなどの含有量は野菜の中でもトップクラスです。

| 月   | 火   | 水                                    | 木   | 金   | 土  |
|---|---|--------------------------------------|---|---|--|
|   | 1   | 2                                    | 3   | 4   | 5  |
|   | アジ竜田揚げ<br>大豆昆布煮<br>三色なます                    | 豚肉生姜焼き<br>高野豆腐煮<br>酢人参               | ちらし寿司<br>筑前煮<br>インゲントマト<br>サラダ<br>菜の花おすまし | だしまき卵おろし<br>添え<br>白菜つくね煮<br>小松菜サラダ<br>枝豆ごはん | 肉団子きのこ<br>あんかけ<br>ブロッコリー<br>サラダ<br>野菜甘酢漬 |
| 7   | 8   | 9                                    | 10  | 11  | 12                                       |
| 野菜カレー<br>コールスロー<br>金時煮豆<br>果物                 | 豚肉南蛮炒め<br>おから<br>ほうれん草<br>お浸し               | 塩麴肉じゃが<br>ブロッコリー<br>サラダ<br>野菜甘酢漬     | つくね照り焼き<br>白菜含め煮<br>ほうれん草<br>胡麻和え         | 野菜シチュー<br>ひじき煮<br>三色なます                     | タラの天ぷら<br>切干大根煮<br>ポテトサラダ                |
| 14  | 15  | 16                                   | 17  | 18  | 19                                       |
| ササミ<br>海苔巻き<br>大根煮付け<br>ツナと人参<br>サラダ<br>椎茸ごはん | だしまき卵おろし<br>添え<br>白菜つくね煮<br>小松菜サラダ<br>枝豆ごはん | 麻婆茄子<br>大豆昆布煮<br>小松菜じゃこ和え            | かぶのそぼろ煮<br>人参金平<br>インゲン豆エス<br>ニックサラダ      | 魚フライタルタル<br>ソース<br>じゃこおろし和え<br>キャベツマリネ      | 豆腐香り焼き<br>大根ちくわ煮<br>紅白なます<br>枝豆ごはん       |
| 21  | 22  | 23                                   | 24  | 25  | 26                                       |
| 豚肉南蛮炒め<br>おから<br>ほうれん草<br>お浸し                 | 塩麴肉じゃが<br>ブロッコリー<br>サラダ<br>野菜甘酢漬            | ブリ照り焼き<br>大根厚揚げ煮<br>ポテトサラダ           | オムレツ<br>高野豆腐<br>三色なます                     | 豆腐ハンバーグ<br>さつまいも甘煮<br>インゲン胡麻和え              | 野菜シチュー<br>ひじき煮<br>三色なます                  |
| 28  | 29  | 30                                   | 31  |   |  |
| サワラ西京焼き<br>筑前煮<br>ブロッコリー<br>サラダ               | つくね照り焼き<br>白菜含め煮<br>ほうれん草<br>胡麻和え           | かぶのそぼろ煮<br>人参金平<br>インゲン豆エス<br>ニックサラダ | 麻婆茄子<br>大豆昆布煮<br>小松菜<br>じゃこ和え             |   |  |

※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ます。