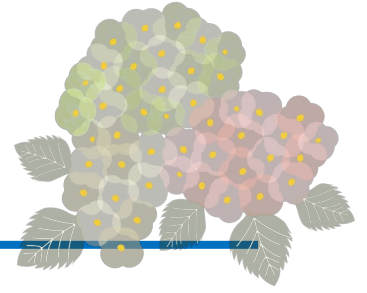
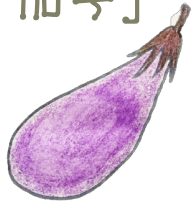


# 6月の献立



## 旬の食べもの 「茄子」



旬の茄子。紫紺色の皮に含まれる成分はアントシアニン系色素が含まれています。目の疲労や視力回復、活性酸素の働きを抑制し、動脈硬化や高血圧を予防するといった効果もあるといわれています。なるべく皮も調理して食べたいですね。

月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4
		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	厚揚げの そばろ煮 ほうれん草 煮浸し かぼちゃチーズ	かにかま 卵あんかけ 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
6	7	8	9	10	11
回鍋肉 豆腐きのこあん かけ もずく酢の物	麻婆茄子 筑前煮 ブロッコリー卵 サラダ	だし巻き卵 おろし添え かぼちゃつくね煮 キャベツマリネ	タラ天ぶらタル タルソースがけ じゃこ おろし和え 小松菜サラダ	豆腐ハンバーグ さつまいも甘煮 インゲン胡麻和え	豚肉とブロッコ リー炒め ひじき煮 酢人参
13	14	15	16	17	18
季節の 野菜カレー コールスロー 金時煮豆 果物	ササミ海苔巻き 豆腐 きのこあんかけ ツナと人参サラ ダ 椎茸ご飯	茄子と豚肉 みそ炒め 高野豆腐 紅白なます	麻婆茄子 ほうれん草煮浸 し キャベツ甘酢和 え	大根そばろ煮 人参金平 インゲン豆のエス ニックサラダ	じゃがいも豚肉 巻き 白菜厚揚げ煮 小松菜じゃこ酢 の物
20	21	22	23	24	25
サワラ西京焼き 筑前煮 ブロッコリーの 卵サラダ	ほうれん草 と卵のソテー 切り干し大根煮 ポテトサラダ	野菜クリームシ チュー ひじき煮 小松菜サラダ	回鍋肉 豆腐きのこあん かけ もずく酢の物	豚肉ブロッコリー 炒め ひじき煮 酢人参	豆腐香り焼き 大根ちくわ煮 ホウレン草ナム ル
27	28	29	30		
つくね照り焼き 白菜ちくわ煮 小松菜 じゃこ酢の物	ハヤシライス ポテトサラダ 紅白なます	厚揚げのそばろ煮 ほうれん草煮浸し かぼちゃチーズ	豚肉とブロッコ リー炒め ひじき煮 酢人参		

※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。