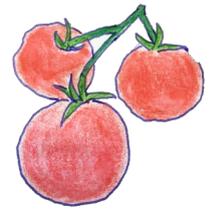


# 7月の献立



## 旬の食べもの 「オクラ」



ネバネバのもとには食物繊維として働くペクチンと糖タンパク質のムチン。整腸効果や血中コレステロール値を下げる効果があります。気管や消化器の粘膜をおおって保護する物質となります。免疫力を高め、スタミナ野菜の定番です。

月	火	水	木	金	土
				1	2
				回鍋肉 豆腐きのこあんか け もずく酢の物	豚しゃぶのトマ ト南蛮 茄子の煮物 ほうれん草白和 え
4	5	6	7	8	9
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 冷や奴	ハヤシライス ポテトサラダ 紅白なます	豚と高野豆腐の 煮物ほうれん草 煮浸し かぼちゃチーズ	じゃがいも和牛コ ロケ 切り干し大根煮 インゲン酢の物	豆腐香り焼き 大根ちくわ煮 おくらゆかり和 え
11	12	13	14	15	16
豚肉ブロッコ リー炒め ひじき煮 酢人参	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	八宝菜 さつまいも甘煮 冷や奴	だし巻き卵おろ し添え 大根つくね煮 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	じゃがいも豚肉 巻き 白菜厚揚げ煮 インゲン酢の物
18	19	20	21	22	23
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	回鍋肉 豆腐きのこあんか け もずく酢の物	大根そぼろ煮 人参金平 インゲン豆のエ スニックサラダ	豚と高野豆腐の煮 物 ほうれん草煮浸し かぼちゃチーズ	季節の野菜カ レー コールスロー 金時煮豆
25	26	27	28	29	30
豚しゃぶのト マト南蛮 茄子の煮物 ほうれん草白 和え	八宝菜 酢人参 冷や奴	鮭の照り焼き ほうれん草煮浸し かぼちゃチーズ	豆腐ハンバーグ さつまいも甘煮 インゲン胡麻和 え	つくね照り焼き 白菜ちくわ煮 おくらゆかり和え	かにかま卵あ んかけ 小松菜じゃこ 炒め 野菜甘酢漬け

※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。ご了承くださいませよう願ひ申し上げます。

※上記にごはんとみそ汁が付きます。