

9月の献立

旬の食べもの 「ショウガ」



縄文人も食べていたというしょうが。含有物のジンゲロンは血行を促進し、体を温める作用があるので風邪の引き始めや冷え性に有効です。みねのさとでは毎料理に欠かせない食材ですが、調理直前にすりおろして使用しています。

月	火	水	木	金	土
みねのさと祭りメニュー 9月19日～24日			1 季節の 野菜カレー コールスロー 金時煮	2 アジ竜田揚げ 大豆昆布煮 冷や奴	3 だし巻き 卵おろし添え 茄子南蛮漬け ほうれん草 白和え
5 野菜チーズ焼き 筑前煮 インゲン酢の物	6 豆腐ハンバーグ さつまいも甘煮 もずく酢の物	7 ハヤシライス ポテトサラダ 野菜甘酢漬け	8 ほうれん草と卵 のソテー 切り干し大根煮 春雨サラダ	9 豚生姜焼き ひじき煮 酢人参	10 タラ天ぷらタル タルソースかけ じゃこ おろし和え 小松菜サラダ
12 じゃがいも和牛 コロッケ 豆腐きのこ あんかけ ツナと 人参サラダ	13 サワラ西京焼き 高野豆腐煮 ブロッコリーの 卵サラダ	14 八宝菜 小松菜じゃこ 紅白なます	15 豆腐香り焼き ひじき煮 キャベツマリネ	16 かにかま 卵あんかけ ほうれん草白和え 野菜甘酢漬け	17 大根そぼろ煮 人参金平 インゲン豆エス ニックサラダ
19 梅おろしうどん 玉子豆腐 和風ポテトサ ラダ 	20 ちらし寿司 野菜天ぷら 金時煮豆 おくらもずく 	21 煮麺 茄子田楽 かやくご飯 さくら漬け 	22 サンマ塩焼きお ろし和え 白菜煮付け 冷や奴 枝豆ご飯 	23 きつねうどん 野菜磯辺揚げ 胡瓜じゃこ酢の物 	24 ミンチカツ ラタトゥユ 野菜マリネ 
26 鮭照り焼き ほうれん草胡麻 和え インゲン酢の物	27 だし巻き卵おろ し添え 茄子南蛮漬け おくらゆかり和 え	28 麻婆豆腐 ひじき煮 酢人参	29 かにかま卵あん かけ ほうれん草白和 え 野菜甘酢漬け	30 豆腐ハンバーグ さつまいも甘煮 もずく酢の物	

※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。