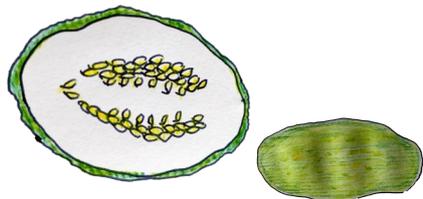


# 8月の献立



## 旬の食べもの 「冬瓜(とうがん)」



日本では平安時代古くから親しまれ、旬は夏の野菜です。95%が水分でカリウムを比較的多く含んでいるためむくみの解消や高血圧に効果があるようです。皮は炒め物、わたは汁物の具に活用できる、低カロリーでエコな健康食材です。みねのさと、人気の夏メニューです。

月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6
アジ竜田揚げ 大豆昆布煮 冷や奴	季節の 野菜カレー コールスロー 金時煮豆	麻婆豆腐 ひじき煮 酢人参	ほうれん草 と卵のソテー 冬瓜煮 もずく酢の物	豆腐ハンバーグ 茄子南蛮漬け おくらおかか和え	豚生姜焼き ツナと 人参サラダ 胡瓜酢の物
8	9	10	11	12	13
茄子甘辛煮 筑前煮 インゲン 酢の物	八宝菜 ほうれん草胡麻 和え 冷や奴	かにかま 卵あんかけ 小松菜じゃこ炒め 野菜甘酢漬け	豚しゃぶの トマト南蛮 茄子の煮物 ほうれん草 胡麻和え	サワラ西京焼き 冬瓜煮 ブロッコリー卵サ ラダ	豚肉と茄子の 焼き浸し じゃこおろし 和え 小松菜サラダ
15	16	17	18	19	20
だし巻き卵お ろし添え 茄子南蛮漬け ほうれん草胡 麻和え	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 椎茸ご飯	豆腐香り焼き 冬瓜煮 おくらゆかり和え	茄子そぼろ煮 人参金時 インゲン豆のエ スニックサラダ	豚生姜焼き ひじき煮 酢人参	鮭照り焼き ほうれん草 煮浸し インゲン 酢の物
22	23	24	25	26	27
豆腐 ハンバーグ 茄子の煮物 胡瓜酢の物	茄子甘辛煮 冬瓜煮 インゲン酢の物	タラ天ぷらタルタ ルソースがけ じゃこおろし和え 小松菜サラダ	回鍋肉 冷や奴 もずく酢の物	ハヤシライス ポテトサラダ 野菜甘酢漬け	麻婆豆腐 冬瓜煮 酢人参
29	30	31			
豚肉と茄子の 焼き浸し ツナと人参サ ラダ おくらもずく	かにかま 卵あんかけ 小松菜 じゃこ炒め 紅白なます	豚しゃぶのトマト 南蛮 茄子の煮物 ほうれん草 胡麻和え			

※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す。