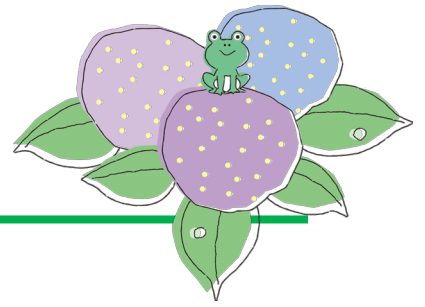


6月の献立



野菜紹介 「切り干し大根」



大根を天日で干すことでタンパク質、糖質、カルシウム、鉄分、ビタミンB群などが生で食する時よりもぐんと増え、まるで健康食品のようです。みねのさとでは、ふっくらした煮ものやハリハリした食感を楽しむサラダをご用意しています。

月	火	水	木	金	土
			1 タラ天ぷら 白菜ポン酢煮 ほうれん草ナムル	2 じゃがいも和牛コロッケ 切干大根煮 小松菜サラダ	3 野菜チーズ焼き 高野豆腐 じゃこおろし和え
5 サワラ西京焼き おから インゲン豆 エスニックサラダ	6 野菜カレー コールスロー 金時煮豆	7 豆腐香り焼き ひじき煮 小松菜おろし添え	8 麻婆茄子 大豆昆布煮 酢人参	9 ほうれん草と卵のソテー 筑前煮 ポテトサラダ	10 野菜ときのこシチュー 人参金平 春雨サラダ
12 ミンチカツ 切干大根煮 インゲン酢の物	13 かにかま卵あんかけ ほうれん草胡麻和え 紅白なます	14 ハヤシライス ブロッコリー 卵和え 金時煮豆	15 だしまき卵おろし添え ネギの揚げ煮 もずく酢の物	16 白身魚きのこあんかけ インゲン胡麻和え キャベツマリネ	17 豚肉南蛮炒め おから 切干大根のサラダ
19 豚肉生姜焼き 大根揚げ煮 ほうれん草ナムル	20 三色丼 豆腐きのこあんかけ 春雨サラダ	21 ニラと野菜あんかけ 筑前煮 ポテトサラダ	22 肉団子トマト煮 白菜胡麻和え 野菜甘酢漬	23 麻婆茄子 大豆昆布煮 酢人参	24 オムレツ 白菜揚げ煮 もずく酢の物
26 豆腐ハンバーグ ブロッコリー 卵和え ツナと人参サラダ	27 八宝菜 ひじき煮 紅白なます	28 アジ竜田揚げ 高野豆腐煮 キャベツマリネ	29 豚肉南蛮炒め おから 切干大根のサラダ	30 ニラ玉炒め 白菜ちくわ煮 小松菜おろし添え	

※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。

※上記にははんとみそ汁が付きます。