7月の献立



野菜紹介 「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。

	コな庭塚茂物です。の知るのでは、八丈の多ハニューです。					
月	火	水	木	金	土	
					1	
					タラ天ぷら 白菜ポン酢煮 ほうれん草胡 麻和え	
3	4	5	6	7	8	
夏野菜カレー コールスロー 金時煮豆	かにかま卵あ んかけ 冬瓜煮 紅白なます	豚と高野豆腐 煮もの 小松菜じゃこ 炒め 野菜マリネ	回鍋肉 大豆昆布煮 酢人参	サワラ西京焼 き おから インゲン豆エ スニックサラ ダ	じゃがいも和 牛コロッケ 切干大根煮 小松菜サラダ	
10	11	12	13	14	15	
豚肉とブロッ コリー炒め物 筑前煮 オクラ酢の物	ハヤシライス コールスロー 金時煮豆	豚肉生姜焼き 金平ごぼう 冷や奴	白身魚きのこ あんかけ インゲン胡麻 和え 野菜マリネ	豆腐香り焼き ほうれん草胡 麻和え 酢人参	ほうれん草と 卵ソテー 冬瓜煮 もずく酢の物	
17	18	19	20	21	22	
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	豚しゃぶトマ ト南蛮 インゲン豆サ ラダ だし巻卵	アジ竜田揚げ 高野豆腐煮 キャベツマリ ネ	ニラと野菜あ んかけ 筑前煮 冷や奴	三色丼 豆腐きのこあ んかけ 春雨サラダ	麻婆茄子 小松菜じゃこ 炒め 切り干し大根 のサラダ	
24	25	26	27	28	29	
かにかま卵あ んかけ ほうれん草胡 麻和え 紅白なます	八宝菜 ひじき煮 野菜マリネ	カレーコロッ ケ 切干大根煮 インゲン酢の 物	豆腐ハンバー グ ブロッコリー 卵和え ツナと人参サ ラダ	夏野菜カレー 小松菜サラダ 金時煮豆	回鍋肉 大豆昆布煮 酢人参	
31						
ほうれん草の 卵ソテー 冬瓜煮 もずく酢の物						
V4*+						

[※]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。