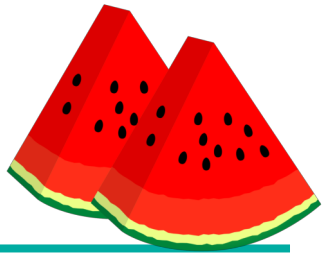
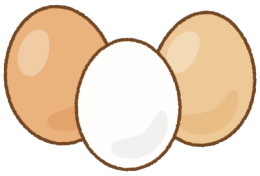
8月の献立



今月の食材
「たまご」



たまごは、消化吸収が良く、必要な栄養素をバランス良く手軽に摂取することができる良質のタンパク質源です。
噛む力が弱くなった方や、体力が落ちて胃腸の働きが弱い方でも、必要な栄養素をバランス良く手軽に摂取することができます。みねのさとでも頻繁に登場し「だし巻き卵」などの人気メニューの数々に使用されています。

月	火	水	木	金	土
	1 豚肉とブロッコリーひじき煮 冷や奴	2 麻婆茄子 小松菜じゃこ炒め 切干大根サラダ	3 野菜チーズ焼き 高野豆腐煮 酢人参	4 ニラと野菜あんかけ 筑前煮 紅白なます	5 アジ竜田揚げ 冬瓜煮 胡瓜梅海苔和え
7 サワラ西京焼き 切干大根サラダ インゲン豆エスニックサラダ	8 回鍋肉 大豆昆布煮 胡瓜酢の物	9 ほうれん草と卵ソテー 冬瓜煮 もずく酢の物	10 夏野菜カレー 小松菜サラダ 金時煮豆	11 豚しゃぶトマト南蛮 もやしナムル 五目金平	12 じゃがいも和牛コロッケ 切干大根煮 パプリカサラダ
14 ハヤシライス コールスロー 金時煮豆	15 白身魚きのこあんかけ インゲン胡麻和え 野菜マリネ	16 豆腐ハンバーグ ブロッコリー卵和え ツナと人参サラダ	17 茄子甘辛炒め 切干大根煮 インゲン酢中華風	18 八宝菜 ひじき煮 冷や奴	19 豚肉生姜焼き おくらおかか和え もずく酢の物
21 豚しゃぶトマト南蛮 もやしナムル 五目金平	22 肉団子トマト煮 おくら豆腐 野菜甘酢漬け	23 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	24 豆腐香り焼き ほうれん草胡麻和え 酢人参	25 回鍋肉 大豆昆布煮 胡瓜梅海苔和え	26 夏野菜カレー インゲン酢中華風 金時煮豆
28 カレーコロッケ 切干大根煮 ブロッコリーの卵サラダ	29 お知らせ 三色丼 豆腐きのこあんかけ 春雨スープ もずくスープ	30 ハヤシライス コールスロー 金時煮豆	31 かにかま卵あんかけ ほうれん草胡麻和え 野菜マリネ		

※上記にごはんとみそ汁が付きます。
※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。