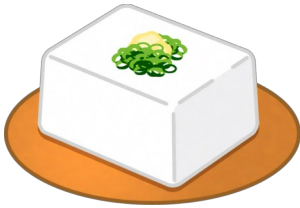


9月の献立



今月の食材 「豆腐」



豆腐はたんぱく質、脂質、カルシウムの栄養素に加え、サポニン、イソフラボン、リノール酸、レシチンなどが含まれる食品でみねのさとでも献立に欠かせない食材となっています。

健康を増進し老化を遅らせる成分・物質をいろいろ備えている豆腐は長寿食ともいえます。

今や「TOFU」として世界で通用する食材となっています。

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|--|---|--|---|--|--|
| | | | | 1 野菜チーズ焼き 高野豆腐煮 酢人参 | 2 豆腐と野菜あん かけ 春雨サラダ 紅白なます |
| 4 アジ竜田揚げ 筑前煮 胡瓜梅和え | 5 秋野菜カレー 小松菜サラダ 金時煮豆 | 6 豚肉とブロッコ リー炒め ひじき煮 酢人参 | 7 ほうれん草と卵 ソテー 白菜ちくわ煮 もずく酢の物 | 8 梅おろしうどん 玉子豆腐 和風ポテトサ ラダ | 9 サワラ西京焼 切干大根サ ラダ インゲン豆エ ニック風 |
| 11 豚肉生姜焼き オクラおかか 和え 春雨サラダ | 12 白身魚きのこ あんかけ 大豆昆布煮 胡瓜梅和え | 13 かにかま卵あ んかけ ほうれん草胡 麻和え 野菜マリネ | 14 八宝菜 小松菜サ ラダ 冷や奴 | 15 カレーコロ ック 切干大根煮 パプリカサ ラダ | 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 |
| 18 ちらし寿司 野菜天ぷら 金時煮豆 おくらもずく | 19 豚しゃぶト マト 南蛮 もやしナム ル 五目金平 | 20 梅おろしう どん 玉子豆腐 和風ポテト サ ラダ | 21 白身魚きの こ あんかけ インゲン胡 麻 和 え 野菜マリ ネ | 22 回鍋肉 大豆昆布煮 胡瓜梅和 え | 23 肉団子ト マト煮 おくら豆 腐 野菜甘酢漬 け |
| 25 豆腐香り焼 き ほうれん草 胡 麻 和 え 酢人 参 | 26 三色丼 豆腐きのこ あ ん か け 紅白な ま す | 27 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 | 28 ハヤシライ ス コールスロ ー 金時煮豆 | 29 豆腐と野菜 あ ん か け 小松菜じゃ こ炒 め 切干大根 サ ラダ | 30 じゃがいも 和 牛 コロ ック 筑前煮 も ず く 酢 の 物 |

※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。ご了承くださいませようお願い申し上げます。