



11月の献立



今日の食材

「ニラ」



漢方薬としても知られ、風邪予防や回復、冷え性の緩和や整腸にも効果的な野菜です。強い香りのもと硫化アリルはビタミンB1の吸収率を高め糖の分解を促進してくれます。滋養強壮効果が高くみねのさとでも頻繁に登場する野菜で、冬～春が旬となっています。

月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4
		豚肉生姜焼き オクラおかか和え 春雨サラダ	三色丼 豆腐きのこあんかけ もずく酢の物 具沢山根菜噌汁	麻婆豆腐 ほうれん草胡麻和え 野菜甘酢漬け	アジ竜田揚げ 筑前煮 ニラのナムル
6	7	8	9	10	11
野菜きのこチーズ焼き 高野豆腐煮 酢人参	肉団子トマト煮 おくら豆腐 紅白なます	天かすうどん 玉子豆腐 和風ポテトサラダ	サワラ西京焼 切干大根サラダ インゲン豆エスニック風	ほうれん草と卵ソテー 白菜ちくわ煮 もずく酢の物	豚肉とブロッコリー炒め ひじき煮 酢人参
13	14	15	16	17	18
じゃがいも和牛コロッケ 筑前煮 もずく酢の物	豚肉と茄子の焼き浸し ツナと人参サラダ 野菜甘酢和え	白身魚きのこあんかけ 大豆昆布煮 ニラのナムル	八宝菜 ほうれん草ナムル 大根煮	豆腐香り焼き 小松菜サラダ 酢人参	肉じゃが 白菜つくね煮 パプリカサラダ
20	21	22	23	24	25
回鍋肉 大豆昆布煮 インゲン豆エスニック風味	かにかまの卵あんかけ インゲン豆胡麻和え 野菜マリネ	三色丼 豆腐きのこあんかけ もずく酢の物 具沢山根菜味噌汁	ハヤシライス ポテトサラダ 金時煮豆	野菜きのこチーズ焼き 高野豆腐煮 切干大根サラダ	豆腐ハンバーグ さつまいも甘煮 もずく酢の物
27	28	29	30		
肉じゃが 白菜つくね煮 パプリカサラダ	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	豚肉とブロッコリー炒め ひじき煮 酢人参	ミンチカツ 筑前煮 もずく酢の物		

お知らせ

※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。