

6月の献立

「にんじん」



にんじんに豊富に含まれるβ-カロテンは、体内でビタミンAに変わり細胞の強化・体の抵抗力を高めます。活性酸素の働きを抑え、粘膜を強化するため、風邪などの感染症から体を守ります。また、造血作用もあるので、貧血や低血圧、冷え性の改善にも期待されます。みねのさとでは毎日にんじんがメニューに入っています。今月はキャロットおからケーキとしておやつにも登場します！

月	火	水	木	金	土
					1
					野菜チーズ焼き 高野豆腐煮 じゃこおろし和え
3	4	5	6	7	8
サワラ酒蒸し 切干大根煮 インゲン豆エスニックサラダ	野菜カレー コールスロー 冷や奴	八宝菜 ツナと人参サラダ 小松菜おろし添え	麻婆茄子 ひじき煮 酢人参	ほうれん草と卵のソテー 筑前煮 ポテトサラダ	野菜ときのこシチュー 人参とゴボウの金平 春雨サラダ
10	11	12	13	14	15
じゃがいも和牛 コロッケ ひじき煮 インゲン酢の物	かにかま卵あんかけ ほうれん草胡麻和え 紅白なます	ハヤシライス ブロッコリー卵和え 野菜ピクルス 	茄子と豚肉味噌炒めえ ネギの揚げ煮 もずく酢の物	白身魚きのこあんかけ インゲン胡麻和え 茄子揚げ浸し	豚肉南蛮炒め 筑前煮 水菜和風サラダ
17	18	19	20	21	22
豚肉生姜焼き 大根揚げ煮 ほうれん草ナムル	三色丼 豆腐きのこあんかけ 茄子揚げ浸し 	レタスと野菜あんかけ 筑前煮 ポテトサラダ	肉団子トマト煮 白菜胡麻和え 野菜甘酢漬け	麻婆茄子 ひじき煮 じゃこおろし和え 	じゃがいも和牛コロッケ 大豆昆布煮 もずく酢の物
24	25	26	27	28	29
肉じゃが ブロッコリー卵和え ツナと人参サラダ	八宝菜 ひじき煮 紅白なます	アジ竜田揚げ 高野豆腐煮 水菜和風サラダ	豚肉南蛮炒め おから切干大根のサラダ	ニラ玉炒め 大根ちくわ煮 小松菜おろし添え	タラ天ぷら 白菜ボン酢煮 ほうれん草ナムル

※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。