

# 7月の献立

## 「小松菜」



小松菜には疲労回復や免疫力を高めるカロテンやビタミンCが含まれており、カルシウムも豊富な万能野菜です。みねのさともよく使用する食材です。今月は小松菜ケーキとしても登場します!お楽しみに。

月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6
かにかま卵あんかけ ほうれん草胡麻和え もずく酢の物	豚肉とブロッコリーひじき煮 じゃこおろし添え	麻婆茄子 ひじき煮 切干大根サラダ	ニラ玉炒め 冬瓜煮 酢人参	レタスと野菜あんかけ 筑前煮 紅白なます	アジ竜田揚げ 茄子煮 胡瓜梅海苔和え
8	9	10	11	12 <b>お知らせ</b>	13
三色丼 豆腐きのこあんかけ 茄子揚げ浸し	回鍋肉 大豆昆布煮 胡瓜酢の物	ほうれん草と卵ソテー 茄子煮 もずく酢の物	ハヤシライス コールスロー 冷や奴	肉団子トマト煮 もやしナムル 五目金平	じゃがいも和牛 コロック 切干大根煮 小松菜じゃこ和え
15 <b>お知らせ</b>	16	17	18	19	20
夏野菜カレー インゲン酢中華風 パプリカサラダ	白身魚きのこあんかけ ほうれん草胡麻和え 野菜マリネ	肉じゃが ブロッコリー卵 和え ツナと人参サラダ	茄子甘辛炒め 切干大根煮 小松菜おろし添え	八宝菜 ひじき煮 冷や奴	豚肉生姜焼き ネギ揚げ煮 もずく酢の物
22	23	24	25	26	27
麻婆茄子 野菜ピクルス 五目金平	肉団子トマト煮 おくら豆腐 野菜甘酢漬	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	豆腐香り焼き ほうれん草胡麻和え 酢人参	回鍋肉 大豆昆布煮 胡瓜梅海苔和え	夏野菜カレー インゲン酢中華風 パプリカサラダ
29	30	31 <b>お知らせ</b>			
カレーコロック 切干大根煮 ブロッコリーの卵サラダ	三色丼 豆腐きのこあんかけ 茄子揚げ浸し	ハヤシライス コールスロー 冷や奴			

※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。