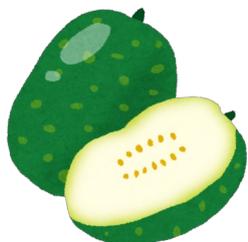


8月の献立

「冬瓜」



中国では生薬として使用され、カリウム・カルシウムを多く含む夏野菜です。腎臓での老廃物の排泄を促す作用もあるのでむくみの解消になります。

「冬瓜煮」はみねのさとも人気メニューとなっています。

月	火	水	木	金	土
			1 茄子甘辛炒め 高野豆腐煮 じゃこおろし 添え	2 野菜チーズ焼き 冬瓜煮 酢人参	3 豆腐と野菜あんかけ ひじき煮 紅白なます
5	6 アジ竜田揚げ 筑前煮 胡瓜梅和え	7 夏野菜カレー 小松菜サラダ 冷や奴	8 豚肉とブロッコリー炒め ひじき煮 酢人参	9 梅おろしうどん 玉子豆腐 和風ポテトサラダ	10 麻婆豆腐 冬瓜煮 切干大根サラダ
12	13 白身魚きのこあんかけ 大豆昆布煮 野菜マリネ	14 豚肉生姜焼き 茄子胡麻炒め 春雨サラダ	15 三色丼 豆腐きのこあんかけ 冬瓜煮 野菜マリネ	16 じゃがいも和牛コロッケ 五目金平 パプリカサラダ	17 豚肉とブロッコリー炒め 茄子煮もの 酢人参
19	20 冬瓜のそぼろ煮 五目金平 もずく酢の物	21 梅おろしうどん 玉子豆腐 和風ポテトサラダ	22 白身魚きのこあんかけ 茄子胡麻炒め 野菜マリネ	23 回鍋肉 大豆昆布煮 胡瓜梅和え	24 肉団子トマト煮 おくら豆腐 野菜甘酢漬け
26	27 茄子甘辛炒め 冬瓜煮 じゃこおろし 添え	28 タラ天ぶらタルタルソースがけ じゃこおろし和え 小松菜サラダ	29 ハヤシライス コールスロー 冷や奴	30 豆腐と野菜あんかけ 茄子胡麻炒め 切干大根サラダ	31 じゃがいも和牛コロッケ 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。