

9月の献立

「茄子」



お馴染みの野菜、茄子の皮にはナスニンというアントシアニン系色素が含まれています。アントシアニンは目の疲労・視力回復・活性酸素の働きを抑制・血管の浄化といった効果があるそうです。みねのさとでも登場回数の多い食材です。

月	火	水	木	金	土
2 野菜きのこチー ズ焼き 高野豆腐 酢人参	3 豚肉のブロッコ リー炒め ひじき煮 紅白なます	4 麻婆豆腐 ほうれん草胡麻 和え 野菜甘酢漬け	5 三色丼 冬瓜煮 もずく酢の物	6 アジ竜田揚げ 筑前煮 胡瓜梅和え	7 秋野菜カレー 小松菜サラダ 豆腐ネギタレ
9 梅おろしうどん 玉子豆腐 和風ポテトサラ ダ	10 茄子甘辛炒め 切干大根煮 インゲン豆エス ニック風	11 じゃがいも和牛 コロッケ 五目金平 パプリカサラダ	12 大根そぼろ煮 ブロッコリー卵 和え ツナと人参サラ ダ	13 ほうれん草と卵 ソテー 冬瓜煮 もずく酢の物	14 豚肉とブロッコ リー炒め ひじき煮 酢人参
16 豚肉生姜焼き 冬瓜煮 春雨サラダ	17 八宝菜 小松菜サラダ 豆腐ネギタレ	18 かにかま卵あん かけ インゲン豆胡麻 和え 野菜マリネ	19 白身魚きのこあ んかけ 大豆昆布煮 胡瓜梅和え 椎茸ごはん	20 豆腐香り焼き ほうれん草胡麻 和え 酢人参	21 三色丼 豆腐きのこあん かけ もずく酢の物
23 回鍋肉 大豆昆布煮 パプリカサラダ	24 じゃがいも和牛 コロッケ 筑前煮 もずく酢の物	25 豆腐野菜あんか け 小松菜じゃこ炒 め 切干大根サラダ	26 肉団子トマト煮 豆腐ネギタレ 野菜甘酢漬け	27 ハヤシライス ポテトサラダ パプリカ甘酢漬 け	28 タラ天ぶあタル タルソースがけ じゃこおろし和 え 小松菜サラダ
30 豚肉と茄子の焼 き浸し ツナと人参サラ ダ おくらもずく					

※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。ご了承いただきますようお願い申し上げます。