

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 豚肉のブロックリー炒め 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 豚肉とブロックリー炒め 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かけ 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。