

11月の献立

「さつまいも」



日本では江戸時代に栽培が始まりました。主成分はでんぷんで加熱により糖質にかわります。ビタミンC、ビタミンE、カリウム、カルシウム、マグネシウム、銅などのミネラルを多く含み食物繊維もたっぷり入っています。みねのさとでも秋に沢山登場するお野菜です。

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|--|--|--|-------------------------------------|---|--|
| | | | | 1 | 2 |
| | | | | 根菜の甘辛炒め ほうれん草胡麻 和え インゲン酢の物 | 茄子と豚肉味噌 炒め おから 紅白なます |
| 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| きつねうどん 切干大根煮 おくらゆかり和 え | 木の葉丼 さつまいも甘煮 もずく酢の物 | アジ竜田揚げ 白菜つくね煮 インゲン酢の物 | 肉じゃが 大豆昆布煮 ほうれん草ナム ル | かにかま卵あん かけ 小松菜じゃこ炒 め 紅白なます | さつまいも酢豚 炒め ネギの揚げ煮 ピーマンおかか 和え |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 茄子の麻婆あん かけ 人参金平 インゲン豆エス ニックサラダ | 梅おろしうどん 切り干し大根煮 和風ポテトサラ ダ | じゃがいも和牛 コロッケ 豆腐きのこあん かけ ツナとニンジン サラダ | 豆腐香り焼き ひじき煮 野菜甘酢和え | 豚と高野豆腐す き焼き風 ほうれん草煮浸 し おくらゆかり和 え | ハヤシライス ブロッコリーの 卵サラダ 野菜甘酢漬け |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 回鍋肉 筑前煮 小松菜サラダ | 八宝菜 サツマイモ煮 紅白なます | 豚肉ブロッコ リー炒め ひじき煮 酢人参 | 根菜の甘辛炒め ほうれん草胡麻 和え インゲン酢の物 | 梅おろしうどん 切干大根煮 和風ポテトサラ ダ | 肉じゃが 白菜揚げ煮 ほうれん草ナム ル |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| じゃがいも和牛 コロッケ 豆腐きのこあん かけ ツナとニンジン サラダ | 茄子の麻婆あん かけ 人参金平 インゲン豆エス ニックサラダ | きつねうどん 切干大根煮 ピーマンおかか 和え | 季節の野菜カ レー コールスロー 大根煮 | 野菜チーズ焼き 筑前煮 キャベツマリネ | タラ天ぷらタル タルソースかけ じゃこおろし和 え 小松菜サラダ |

※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。