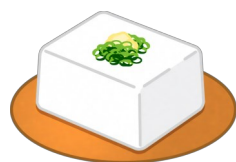


6月の献立

今月の

おすすめ!

豆腐



お知らせ

豆腐は、誰にでも食しやすく、良質なたんぱく質を豊富に含んでいます。また脂質、ビタミンB群、ミネラルを豊富に含み、栄養価の高い食材です。コレステロール値を下げる効果や、ストレスや疲労の回復、免疫力の向上など沢山の健康効果が期待できます。体を潤すので、空咳、口の乾き、口臭予防にも効きます。

月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7
豚肉と春雨の韓国風 ネギの揚げ煮 もずく酢の物	アジ竜田揚げ 高野豆腐煮 キャベツマリネ	ニラ玉炒め 大根ちくわ煮 春雨と小松菜サラダ	タラの天ぷら 白菜ボン酢煮 野菜ナムル	じゃがいも和牛 コロッケ 豆苗と厚揚げあんかけ ツナと人参サラダ	野菜チーズ焼き 高野豆腐煮 じゃこおろし和え
9	10	11	12	13	14
豚肉と揚げ茄子の梅肉和え おから 切干大根のサラダ	野菜カレー コールスロー 豆腐ときゅうりの塩昆布和え	八宝菜 ひじき煮 三色野菜のシャキシャキサラダ	麻婆茄子 大豆昆布煮 酢人参	茄子とピーマン 肉炒め 筑前煮 ポテトサラダ	野菜ときのこシチュー 人参金平 春雨サラダ
16	17	18	19	20	21
キツネうどん 大豆昆布煮 小松菜ナムル	かにかまの卵あんかけ ほうれん草胡麻和え 紅白なます	ハヤシライス ブロッコリーの卵和え 豆腐ときゅうりの塩昆布和え	豚肉と春雨の韓国風 ネギの揚げ煮 もずく酢の物	白身魚きのこあんかけ インゲン胡麻和え 春雨と小松菜サラダ	豚肉南蛮炒め おから きゅうり酢の物
23	24	25	26	27	28
豚肉生姜焼き 豆苗と厚揚げあんかけ 野菜ナムル	三色丼 ひじき煮 三色野菜のシャキシャキサラダ	ニラと野菜あんかけ 筑前煮 ポテトサラダ	麻婆豆腐茄子 大豆昆布煮 酢人参	とろろ梅うどん 高野豆腐煮 水菜和風サラダ	豚肉と揚げ茄子の梅肉和え おから 切干大根のサラダ
30					
じゃがいも和牛 コロッケ ブロッコリー卵和え ツナと人参サラダ					

※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。ご了承くださいますようお願い申し上げます。