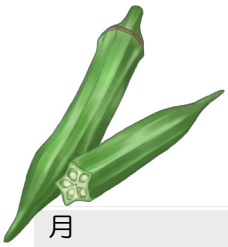
8月の献立

今月の おすすめ！

「オクラ」



オクラのネバネバの元となっているのは食物繊維として働くペクチンと糖タンパク質のムチンです。ペクチンは腸内の善玉菌を増やし整腸効果や血中コレステロール値を下げる効果があります。ムチンは人体内では気管や消化器の粘膜を覆い保護する物質になります。スタミナ野菜の定番です！

月	火	水	木	金	土
				1	2
				野菜チーズ焼き 高野豆腐煮 酢人参	豆腐と野菜あんかけ ひじき煮 紅白なます
4	5	6	7	8	9
アジ竜田揚げ 筑前煮 胡瓜梅和え	夏野菜カレーコールスロー 豆腐ときゅうりの塩昆布和え	豚肉とブロッコリー炒め ひじき煮 酢人参	豚肉と揚げ茄子の梅肉和え 冬瓜煮 もずく酢の物	梅おろしうどん 玉子豆腐 きのこ野菜ナムル	豚肉と春雨の韓国風 切干大根サラダ インゲン豆エスニック風
11	12	13	14	15	16
豚肉生姜焼き オクラおかか和え 春雨サラダ	白身魚きのこあんかけ 大豆昆布煮 胡瓜梅和え	かにかまの卵あんかけ ほうれん草胡麻和え 野菜マリネ	ピーマンの甘辛炒め 小松菜サラダ 冷や奴	じゃがいも和牛コロッケ 切干大根煮 パプリカサラダ	豆腐ハンバーグ ブロッコリー卵和え ツナと人参サラダ
18	19	20	21	22	23
豚肉と春雨の韓国風 切干大根サラダ インゲン豆エスニック風	豚しゃぶトマト南蛮 もやしナムル 五目金平	梅おろしうどん 玉子豆腐 きのこ野菜ナムル	白身魚きのこあんかけ インゲン胡麻和え 野菜マリネ	ピーマンの甘辛炒め 大豆昆布煮 胡瓜梅和え	夏野菜カレーおくら豆腐 野菜甘酢漬
25	26	27	28	29	30
豆腐香り焼き ほうれん草胡麻和え 酢人参	三色丼 豆腐きのこあんかけ 紅白なます	タラ天ぷらタルタルソースがけ じゃこおろし和え 小松菜サラダ	ハヤシライス コールスロー 豆腐ときゅうりの塩昆布和え	豆腐と野菜あんかけ 小松菜じゃこ炒め 切干大根サラダ	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。ご了承いただきますようお願い申し上げます。