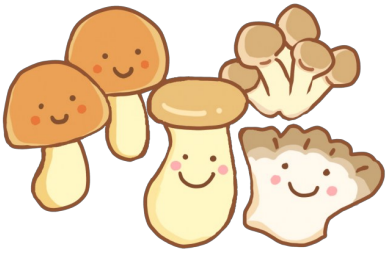
9月の献立

今月の おすすめ！

「きのこ」



カルシウムの吸収を助けるビタミンDやビタミンB1・B2、ナイアシン、パントテン酸などを含みます。食物繊維が豊富なので便秘の解消やコレステロール値の低下などに効果的です。日本人に不足しがちな、うまみ成分でもある必須アミノ酸も多くタンパク質やカルシウムの吸収を促進する働きがあるリジンも含まれています。
和洋中と幅広い利用ができる食材です。

月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6
豚肉生姜焼き オクラおかか和え 春雨サラダ	豚肉と春雨の韓国風 梅味噌ダレの豆腐サラダ もずく酢の物	茄子のそぼろ餡 インゲン豆サラダ ほうれん草チジミ	三色丼 豆腐きのこあんかけ もずく酢の物	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
8	9	10	11	12	13
アジ竜田揚げ 筑前煮 茄子のナムル	秋野菜カレー 小松菜とちりめんじゃこのおひたし 高野豆腐煮	豚肉とブロッコリー炒め ひじき煮 酢人参	ほうれん草と卵のソテー 白菜ちくわ煮 もずく酢の物	キツネうどん 筑前煮 小松菜ナムル	豚肉の梅豆苗炒め 切干大根サラダ インゲン豆エスニック風
15	16	17	18	19	20
ちらし寿司 野菜天ぷら（さつまいものかき揚げ） おくらもずく	白身魚きのこあんかけ 大豆昆布煮 切干大根中華風サラダ	かにかまの卵あんかけ ほうれん草胡麻和え きのことレーズンのマリネ	八宝菜 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	茄子としめじ豚肉の甘酢煮 ブロッコリー卵和え ツナと人参サラダ
22	23	24	25	26	27
豚肉生姜焼き オクラおかか和え 春雨サラダ	茄子のそぼろ餡 インゲン豆サラダ ほうれん草チジミ	キツネうどん 筑前煮 小松菜ナムル	白身魚きのこあんかけ インゲン胡麻和え 野菜マリネ	豚肉と春雨の韓国風 梅味噌ダレの豆腐サラダ もずく酢の物	ハヤシライス コールスロー 紅白なます
29	30				
茄子としめじ豚肉の甘酢煮 ほうれん草胡麻和え 酢人参	三色丼 豆腐きのこあんかけ 茄子のナムル				

※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。