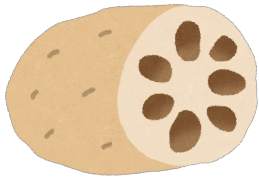


10月の献立

今月の

おすすめ!

「れんこん」



栄養の宝庫といえる野菜。ビタミンCが多く、野菜には珍しいビタミンB1やB2、カリウム、カルシウム、鉄、銅などのミネラル分がたっぷり入っており食物繊維も豊富です。

日本では断面の穴は「先を見通す」ことに通じて縁起が良いとされる野菜です。

月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4
		麻婆豆腐 ほうれん草胡麻 和え 野菜甘酢漬け	八宝菜 豆腐の香味ソー スがけ きのことレーズ ンのマリネ	アジ竜田揚げ 筑前煮 茄子のナムル	茄子のドライカ レー 五目金平 パプリカサラダ
6	7	8	9	10	11
梅おろしうどん 玉子豆腐 筑前煮	ラタトゥユ 切干大根サラダ インゲン豆エス ニック風	じゃがいも和牛 コロッケ 五目金平 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	茄子のそぼろ餡 インゲン豆サラ ダ ほうれん草チジ ミ	豚肉のブロッコ リー炒め ひじき煮 酢人参
13	14	15	16	17	18
豚肉生姜焼き 五目金平 春雨サラダ	八宝菜 豆腐の香味ソー スがけ きのことレーズ ンのマリネ	かにかまの卵あ んかけ インゲン豆胡麻 和え 野菜マリネ	白身魚きのこあ んかけ 大豆昆布煮 胡瓜梅和え 椎茸ご飯	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 もずく酢の物
20	21	22	23	24	25
茄子のドライカ レー 五目金平 パプリカサラダ	じゃがいも和牛 コロッケ 筑前煮 小松菜サラダ	豆腐と野菜あん かけ 小松菜じゃこ炒 め 切干大根サラダ	茄子のそぼろ餡 インゲン豆サラ ダ ほうれん草チジ ミ	ハヤシライス 小松菜とちりめ んじゃこのおひ たし 高野豆腐煮	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
27	28	29	30	31	
豚肉と茄子の焼 き浸し ツナと人参サラ ダ おくらもずく	野菜きのこチー ズ焼き 高野豆腐煮 酢人参	茄子としめじ豚 肉の甘酢煮 ほうれん草胡麻 和え 酢人参	アジ竜田揚げ 筑前煮 茄子のナムル	三色丼 豆腐きのこあん かけ 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。ご了承くださいますようお願い申し上げます。