

9

月

ABOUT MENU



今月の献立

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
		1 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	2 茄子のそぼろ餡 インゲン豆サラダ ピーマンおかか和え	3 三色丼 豆腐きのこあん かけ もずく酢の物	4 豚しゃぶトマト南蛮 高野豆腐煮 酢人参	5 豆腐と野菜あんか け ひじき煮 紅白なます
6 休	7 アジ竜田揚げ 和風ポテトサラダ 野菜マリネ	8 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	9 豚肉とブロッコ リー炒め ひじき煮 酢人参	10 野菜そぼろ炒め 白菜ちくわ煮 もずく酢の物	11 生姜うどん 筑前煮 きゅうり酢の物	12 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
13 休	14 豚肉生姜焼き オクラおかか和え 春雨サラダ	15 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	16 かにかまの卵あんか け ほうれん草胡麻和え きのこレーズンの マリネ	17 八宝菜 小松菜サラダ 冷や奴	18 じゃがいも和牛コ ロッケ 切干大根煮 パプリカサラダ	19 茄子としめじ豚肉 の甘酢煮 きゅうり梅和え ツナと人参サラダ
20 休	21 ちらし寿司 野菜天ぷら おくらもずく	22 野菜そぼろ炒め インゲン豆サラダ ピーマンおかか和 え	23 生姜うどん 筑前煮 きゅうり酢の物	24 白身魚きのこあん かけ インゲン胡麻和え 夏野菜マリネ	25 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	26 ハヤシライス ブロッコリー卵サ ラダ 紅白なます
27 休	28 茄子としめじ豚肉の 甘酢煮 ほうれん草胡麻和え 酢人参	29 三色丼 豆腐きのこあんかけ 茄子のナムル	30 豚肉生姜焼き オクラおかか和え 春雨サラダ			

今月の野菜
ピーマン

栄養価が高くビタミン類が豊富で油で調理すると栄養が吸収されやすくなります。独特のにおいのもとピラジニンには血液をサラサラにして血栓や血液凝固を防ぐ効果があると言われています。緑の色素成分クロロフィルには貧血予防や血中コレステロール値を下げる効果があります。みねのさとでもよく登場する野菜です。ぜひお楽しみに！



今月の特別メニュー

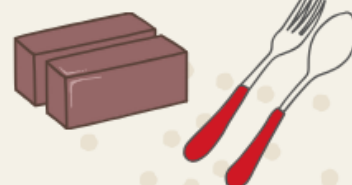
昼食

日時

9月21日（月）

おやつ

SPECIAL



●紫蘇ようかん

国内産寒天で手作りしたヘルシーな羊羹です。

9月2日（水）9月8日（火）9月14日（月）

9月19日（土）9月25日（金）

ちらし寿司
野菜天ぷら
おくらもずく

