

Main menu table with columns for month (August/September), days of the week, and specific menu items. Includes seasonal vegetable information and a table of nutrients at the bottom.

～季節の野菜～ 【なす】



炒めたり、揚げ物にしたり、漬物にしたりと、色々な料理に使われます。

今年度は、『季節の野菜』をテーマに、毎月旬の野菜を紹介します。日本には四季があり、季節ごとにおいしい食べ物が回ります。

なすの旬は6～10月です。日本には奈良時代に伝わったといわれ、日本各地で長い間作られているうちに、丸いもの、長いものなど、地域によって違った形のなすが作られるようになったそうです。なすの成分はほとんどが水分ですが、皮の黒むらさき色は「アントシアニン」という色素によるもので、目に良い色素とされています。

Table with 3 columns: Item name, Quantity, and Unit. Lists items like 27 コッパン・牛乳, 645 冷豚肉, etc.

Menu table for August 30th to September 3rd. Columns include date, menu name, and detailed ingredient list with quantities.

Menu table for August 6th to September 10th. Columns include date, menu name, and detailed ingredient list with quantities.

Menu table for August 13th to September 17th. Columns include date, menu name, and detailed ingredient list with quantities.

Menu table for August 21st (Moon Viewing Festival) to August 31st. Includes special notes about the festival and menu items.

Menu table for August 27th to September 3rd. Columns include date, menu name, and detailed ingredient list with quantities.

Nutrient table with columns for nutrient name (e.g., エネルギー, たんぱく質) and values for average and standard.