

今月の menu 2月の献立

旬の食べ物 小松菜



カルシウム・鉄・ビタミンA・B1・B2・C、カリウム、食物繊維など栄養たっぷりの緑黄色野菜。ほうれん草と見た目も栄養価も似ていますが、カルシウムはほうれん草の約5倍。

持ち帰り お弁当の ご案内



当日デイご利用された方限定
定期的にご利用の場合のみ
ごはん付 700円
おかずのみ 600円
5日前までにお申し込みください

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|--|---|---|----------------------------------|--|-------------------------------------|
| | | | 1 | 2 | 3 |
| | | | 和風ハンバーグ かぼちゃ煮付け キャベツの梅和え | アジの竜田揚げ 大根のそぼろあん かぼちゃサラダ | ちらし寿司 鶏肉の照り焼き 菜の花の おかか和え |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| あんかけうどん 鯖の南蛮漬け 菜の花辛子和え | ぶりの照り焼き 肉じゃが もずくの酢の物 | 赤魚きのこ あんかけ ひじき煮付け かぼちゃサラダ | 玉子丼 大豆の五目煮 もやしのおかか和え | 鶏肉のしょうが 焼き 厚揚げ煮つけ ブロッコリーの 胡麻和え | アジの香り揚げ 大根と白菜の 煮付け マカロニサラダ |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 赤飯 揚げだし豆腐 大根と鶏肉の煮物 ブロッコリー おかか和え | 肉団子甘酢 あんかけ 切干煮付け 白菜ときのこの 和物 | 煮込み ハンバーグ 白菜とあげの煮物 キャベツの梅和え | 魚の野菜あんかけ 筑前煮 いんげんの 胡麻和え | かに玉 ひじき煮付け 大根のゴマサラダ | 鮭の照り焼き 切干煮付け 野菜の胡麻和え |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 鮭のムニエル タルタルソース 里芋のそぼろ煮 きゅうりとわかめ の酢の物 | 豚肉の生姜焼き さつまいもの甘煮 大根のサラダ | さつまいもと 豚肉の甘辛焼き 厚揚げと野菜煮 かぼちゃサラダ | チキン南蛮 南瓜煮つけ 白菜の和え物 | 鮭の塩麹焼き いんげんと大根の 煮付け マカロニサラダ | きつねうどん 小松菜と鶏肉の 煮物 煮豆 |
| 26 | 27 | 28 | | | |
| 鶏肉のクリーム煮 厚揚げの味噌 炒め きのこの和え物 | 鶏肉つくね 大根と白菜の 煮付け もずくの酢の物 | 肉団子と 大根の煮付け 白菜とあげの煮物 春雨サラダ | | | |

※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。ご了承くださいませようお願い申し上げます。

※上記にごはんとみそ汁が付きます。

デイサービスセンターみねのさと www.minenosato.com

みねのさと

検索

〒651-1302 神戸市北区藤原台中町2丁目2番3号 TEL 078-987-0128 FAX 078-987-0709