

今月の menu 3月の献立

旬の食べ物 菜の花



食用としても人気でほろ苦さがクセになる大人の味です。ビタミン類も豊富で春の食卓を彩ってくれます。アブラナとも呼ばれ、品種によっては油の原料になる万能野菜です。

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
			豚肉の甘辛炒め 大根とあげの 煮付け 小松菜のおかか 和え	アジの香味揚げ 大豆の五目煮 ほうれん草お浸し	いなりずし 鯖の西京焼き 煮豆 フルーチェ
5	6	7	8	9	10
鶏肉と卵の甘酢煮 白菜煮付け かぼちゃサラダ	鯖のホイル焼き ふろふき大根 ブロッコリー-サラダ	中華丼 鮭の南蛮漬け 菜の花のお浸し	きつねうどん 肉じゃが 冷奴	餃子 里芋の煮付け 小松菜の辛子和え	肉団子甘酢あん かけ さつまいも甘煮 もずくの酢の物
12	13	14	15	16	17
ちらし寿司 鶏肉と野菜の旨煮 キャベツの梅和え	煮込みハンバーグ かぼちゃ煮付け 小松菜のお浸し	ぶりの照り焼き 筑前煮 紅白なます	鶏肉の照り焼き 切干煮つけ 白菜の胡麻和え	ぶり大根 ひじきの煮つけ ほうれん草の お浸し	かに玉 大根と白菜の 煮付け かぼちゃサラダ
19	20	21	22	23	24
野菜オムレツ 大豆の五目煮 白菜のおかか和え	肉じゃが チンゲン菜と厚揚 げの煮浸し いんげんの胡麻 和え	アジのスパイシー ムニエル さつまいも甘煮 野菜の甘酢和え	鮭のムニエル タルタルソース 切干煮つけ 菜の花のからし 和え	鶏チーズ焼き かぼちゃ煮付け ポテトサラダ	カレーライス 玉子焼き 甘酢和え
26	27	28	29	30	31
麻婆豆腐 小松菜の煮浸し もやしの梅和え	豆腐ステーキ 筑前煮 ほうれん草の お浸し	赤魚のあんかけ 厚揚げと 大根の煮物 ブロッコリーの おかか和え	和風ハンバーグ 里芋とキノコ 味噌煮 白菜の胡麻和え	玉子丼 さつまいも甘煮 キャベツの梅和え	豚しゃぶ じゃが芋の そばろ煮 ほうれん草の お浸し

※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。

※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

〒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