

今月の menu 1月の献立

旬の食べ物 春の七草



お正月休みが明けるこの頃、胃はずっしりともたれ気味。そんな疲れた胃をやさしくいたわってくれるのが「七草がゆ」です。無病息災を祈る習慣が日本に伝わりました。

月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5
	休日	休日	休日	赤飯 ぶりの照り焼き 筑前煮 紅白なます 黒豆	いなし寿司 鶏の照り焼き ごま豆腐 紅白なます 黒豆
7	8	9	10	11	12
ちらし寿司 鯖の西京焼き さつまいもの甘煮 ごま豆腐 黒豆	あんかけうどん 肉団子と大根の煮物 煮豆 みかん	煮込みハンバーグ さつまいも甘煮 白菜のおかか和え	鮭の照り焼き 筑前煮 小松菜の おかか和え	豚しゃぶ 白菜と あげの煮付け ポテトサラダ	肉団子甘酢あん かけ 切干煮付け もずくの酢の物
14	15	16	17	18	19
鮭の塩麹焼き 大根のそぼろ煮 マカロニサラダ	肉じゃが あげと小松菜の 甘辛炒め ほうれん草 のお浸し	ぶりの照り焼き ふろふき大根 ほうれん草と しめじのおかか ポン酢和え	さつまいもと 豚肉の甘辛焼き あげと野菜煮 ほうれん草の和え	マーボー豆腐 南瓜煮つけ 大根と人参の 甘酢和え	鮭のムニエル タルタルソース 里芋のそぼろ煮 白菜のおかか 和え
21	22	23	24	25	26
親子丼 かぼちゃの煮つけ もずくの酢の物	つくね焼き おろしポン酢かけ 里芋ときのこの 味噌煮 白菜のおひたし	赤魚きのこあんか け 大豆の五目煮 ほうれん草 胡麻和え	炊き込みご飯 おでん コールスロー サラダ 煮豆	鮭の照り焼き 根菜煮付け もやしとハムの サラダ	きつねうどん 肉団子と大根の 煮物 煮豆 みかん
28	29	30	31		
和風ハンバーグ きのこあんかけ ふろふき大根 ほうれん草 のお浸し	鶏肉塩麹みそ焼き かぼちゃ煮つけ トマトサラダ	肉豆腐 大根のそぼろあん ほうれん草胡麻和 え	豚肉の生姜焼き 大豆の五目煮 野菜の甘酢和え		

※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
※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⁴ TEL 078-987-0128 FAX 078-987-0709