

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。

月	火	水	木	金	土
				1	2
				アジの竜田焼き 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 白菜の おかか和え
4 立春	5	6	7	8	9
鱈の野菜あんかけ 筍の土佐煮 菜の花のお浸し	肉じゃが ひじき煮付け 大根のゴマサラダ	赤魚きのこあんか け ふろふき大根 かぼちゃサラダ	親子丼 大豆の五目煮 ほうれん草の おかか和え	鶏肉のクリーム煮 さつまいも甘煮 キャベツの梅和え	アジの香り焼き 白菜の煮付け マカロニサラダ
11	12	13	14	15	16
鶏肉の照り焼き かぼちゃ煮つけ もずくの酢の物	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	鱈の野菜あんかけ 筑前煮 いんげんの 胡麻和え	鮭の照り焼き 根菜煮付け もやしとハムの サラダ	肉豆腐 大根と あげの煮つけ ほうれん草 胡麻和え
18	19	20	21	22	23
肉団子甘酢あん かけ 切干煮付け 白菜ときのこと の和物	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 筍土佐煮 かぼちゃサラダ	チキン南蛮 かぼちゃ煮つけ 白菜の和え物	鮭の塩麴焼き 大根のそぼろ煮 マカロニサラダ	きつねうどん 肉団子と大根の 煮物 煮豆 みかん
25	26	27	28		
鶏肉のクリーム煮 さつまいも甘煮 キャベツの梅和え	鶏肉つくね 大根と白菜の煮付 けもずくの酢の物	炊き込みご飯 おでん コールスロー サラダ 煮豆	鮭のムニエル タルタルソース 里芋のそぼろ煮 ほうれん草 の和え物		

※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