

今月の menu 11月の献立

季節のメニュー

秋から冬にかけておいしくなるのが根菜類です。秋に出回る根菜類はデンプンを豊富に含み、寒さに備えた栄養素がつまっています。生活習慣病の予防や改善などの効果があるそうです。みねのさとでもよく食べるさつまいもはビタミンCが豊富で、皮にはアントシアニンという抗酸化作用やがん予防の効果があるポリフェノールが含まれています。



月	火	水	木	金	土
				1	2
				三色丼 胡瓜と ワカメ酢の物 白菜厚揚げ浸し	アジ竜田揚げ ピーマン じゃこ炒め さつまいも金平
4	5	6	7	8	9
肉団子きのこ あんかけ 揚げ出し豆腐 もずく酢の物	じゃがいも 和牛コロッケ 茄子煮浸し 人参金平	サワラ西京焼 インゲン 胡麻和え 白菜含め煮	秋野菜 カレーライス 南瓜煮付け 野菜ピクルス	鶏の照り焼き 白菜ちくわ 煮浸し もずく酢の物	豆腐ハンバーグ インゲン 胡麻和え ひじき煮
11	12	13	14	15	16
鶏の照り焼き 大豆と ワカメの煮物 さつまいも甘煮	アジ竜田揚げ ピーマン じゃこ炒め ふろふき大根	三色丼 胡瓜と ワカメ酢の物 白菜厚揚げ浸し	茄子と 鶏肉の煮物 キャベツ 昆布和え 大根煮付け	豚肉生姜焼き 筑前煮 きゅうり梅和え	麻婆茄子 小松菜と 油揚げの煮物 キャベツ 昆布和え
18	19	20	21	22	23
豆腐ハンバーグ インゲン 胡麻和え ひじき煮	鶏の照り焼き さつまいも金平 白菜と ちくわ煮浸し	肉団子きのこ あんかけ 揚げ出し豆腐 もずく酢の物	じゃがいも 豚肉巻 大豆と ワカメの煮物 トマトと 胡瓜のサラダ	サワラ西京焼 インゲン 胡麻和え 白菜厚揚げ浸し	じゃがいも和牛 コロッケ 茄子煮浸し 人参金平
25	26	27	28	29	30
秋野菜カレーラ イス 南瓜煮付け 野菜ピクルス	茄子と鶏肉の煮 物 キャベツ昆布和 え 大根煮付け	麻婆茄子 小松菜と 油揚げの煮物 キャベツ 昆布和え	鮭の照り焼き 三色煮豆 さつまいも甘煮	肉じゃが キャベツ梅和え 白菜含め煮	豚肉生姜焼き 筑前煮 もずく酢の物

※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