

今月の menu 1月の献立



旬の食べもの 白菜

中国では大根、豆腐と合わせて養生三宝と呼ばれ、体調を崩しがちな冬の風邪予防や免疫力アップにも効果的な葉菜です。特に芯葉の黄色っぽい部分は甘みがあり、ビタミンCがたっぷり。カリウムなどのミネラル類も含んでいます。今月も白菜料理を堪能してください。

月	火	水	木	金	土
				1	2
				休日	休日
4	5	6	7	8	9
野菜天ぷら お煮染め 甘酢漬け 黒豆	サワラ西京焼き 卵焼き 高野豆腐 もずく酢の物	アジ竜田揚げ 筑前煮 紅白なます 黒豆	鮭の照り焼き 切干し 大根煮付け さつまいも金平 七草がゆ	じゃがいも 豚肉巻き じゃこおろし和え 白菜おかか煮 枝豆ごはん	野菜チーズ焼き 白菜含め煮 酢人参
11	12	13	14	15	16
アジ竜田揚げ 大豆とワカメ煮 おくらサラダ	肉じゃが 胡瓜梅和え 白菜含め煮	おでん 小松菜と じゃこの炒め物 キャベツ昆布和え	豆腐ハンバーグ インゲン 胡麻和え ひじき煮	サワラ西京焼き キャベツ梅和え 白菜含め煮	三色丼 豆腐 きのこあんかけ もずく酢の物
18	19	20	21	22	23
鮭の照り焼き 切干し大根煮付け さつまいも金平	木の葉丼 筑前煮 もずく酢の物	じゃがいも 和牛コロッケ 人参金平 大根ちくわ煮	アジ竜田揚げ 大豆とワカメ煮 おくらサラダ	野菜カレー コールスロー 金時煮豆 果物	じゃがいも 豚肉巻き じゃこ おろし和え 白菜おかか煮 枝豆ごはん
25	26	27	28	29	30
三色丼 豆腐 きのこあんかけ もずく酢の物	ポークシチュー 南瓜煮付け 大根サラダ	サワラ西京焼き キャベツ梅和え 白菜含め煮	肉じゃが 胡瓜梅和え 大根煮付け	豆腐ハンバーグ インゲン胡麻和え ひじき煮	鮭の照り焼き 切干し大 根煮付け さつまいも金平

※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。