

# 今月の menu 2月の献立

## 旬の食べもの大根



大根は日本にも古くから渡来し、古事記に登場します。おろしてよし、煮てよし、漬けてもよしの万能野菜です。ビタミンA、ビタミンC、食物繊維（リグニン）、ジアスターゼ、アミラーゼ、フラボノイド等栄養価も高く冬場は、寒さでぐんと甘さが増し、みねのさと冬のメニューにかかせない素材となっています。

月	火	水	木	金	土
1	2節分	3	4	5	6
サワラ西京焼き 白菜含め煮 おくら和え物	ちらし寿司 豚汁 もずく酢の物 果物	肉じゃが 切干し 大根煮付け キャベツ梅和え	鮭の照り焼き 白菜 ちくわ煮浸し さつまいも 甘煮	豆腐ハンバーグ ひじき煮 インゲン 胡麻和え	野菜 チーズ焼き 白菜含め煮 酢人参
8	9	10	11建国記念日	12	13
豚肉生姜焼き 筑前煮 もずく酢の物	じゃがいも和牛 コロッケ 大根ちくわ煮 人参金平	野菜カレー コールスロー 金時煮豆 果物	オムライス 切干し大根煮 付け 野菜ピクルス	アジ竜田揚げ 大豆ワカメ煮 おくら和え物	肉団子きのこ あんかけ 厚揚げ みぞれ煮 もずく酢の物
15	16	17	18	19	20
豆腐ハンバーグ ひじき煮 インゲン 胡麻和え	サワラ西京焼き 白菜含め煮 おくら和え物	三色丼 豆腐 きのこあんかけ もずく酢の物	野菜 チーズ焼き 白菜含め煮 酢人参	肉じゃが 切干し大根 煮付け キャベツ梅和え	鮭の照り焼き 白菜 ちくわ煮浸し さつまいも 甘煮
22	23	24	25	26	27
肉団子 きのこあんかけ 厚揚げみぞれ煮 もずく酢の物	野菜カレー コールスロー 金時煮豆 果物	アジ竜田揚げ 大豆とワカメ煮 おくら和え物	じゃがいも和 牛コロッケ 大根ちくわ煮 人参金平	おでん 小松菜 じゃこ炒め 甘酢漬	豚肉生姜焼き 筑前煮 もずく酢の物
 	 	 	 	 	 

※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。ご了承くださいませ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。