

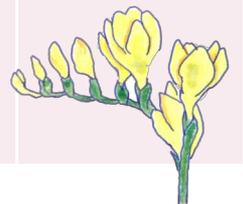
# 今月の menu 4月の献立

## 旬の食べものに にんじん



カロテンが豊富に含まれています。カロテンは免疫力を高め、皮膚や粘液を強くする、癌や心臓病、動脈硬化などを予防する効果があるとされています。表皮の下にカロテンが多く含まれているため、できるだけ皮を剥かずに調理しましょう。  
みねのさとでも毎日調理される食材のひとつです。

月	火	水	木	金	土
			1	2	3
			鮭のホイル焼き 南瓜煮付け 小松菜サラダ	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 人参サラダ
5	6	7	8	9	10
じゃがいも和牛 コロッケ 大根ちくわ煮 ほうれん草 胡麻和え	アジ竜田揚げ 大豆ワカメ煮 人参金平	鶏の照り焼き 高野豆腐煮 キャベツ ゆかり和え	茄子と豚肉味噌 炒め ネギの揚げ煮 もずく酢の物	鮭の照り焼き 白菜ちくわ煮浸し キャベツ昆布和え	野菜カレー コールスロー 金時煮豆 果物
12	13	14	15	16	17
サワラ西京焼き 白菜含め煮 ポテトサラダ	豚肉生姜焼き 筑前煮 もずく酢の物	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 キャベツ酢漬け	肉団子きのこ あんかけ 豆腐ネギダレ 酢人参	鮭のホイル焼き 南瓜煮付け 小松菜サラダ
19	20	21	22	23	24
野菜カレー コールスロー 金時煮豆 果物	じゃがいも和牛 コロッケ 大根ちくわ煮 ほうれん草 胡麻和え	鮭の照り焼き 白菜ちくわ煮浸し キャベツ昆布和え	三色丼 豆腐きのこあん かけ もずく酢の物	アジ竜田揚げ 大豆ワカメ煮 人参金平	鶏の照り焼き ネギの揚げ煮 キャベツ ゆかり和え
26	27	28	29	30	
豚肉生姜焼き 筑前煮 もずく酢の物	サワラ西京焼き 白菜含め煮 ポテトサラダ	野菜チーズ焼き 白菜含め煮 人参サラダ	肉団子きのこ あんかけ 豆腐ネギダレ キャベツ酢漬け	豆腐ハンバーグ ひじき煮 インゲン胡麻和え	



※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。