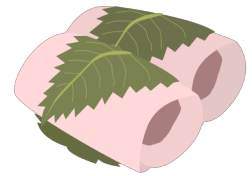


今月の献立



旬の食べもの 「たまご」



卵は「完全栄養食」と言われておりヒトが健康を維持するために必要な栄養素をバランスよく含んでいます。タンパク質、脂質、ビタミン（B2・B1・A・E）、ミネラル（カルシウム、鉄、亜鉛、マグネシウム）を含み、高齢者にとっても認知症の予防や長寿の味方ともいえる食品です。

月	火	水	木	金	土
				1	2
				春野菜カレー コールスロー 金時煮豆 果物	ササミ海苔巻 高野豆腐煮 ツナと 人参サラダ 椎茸ごはん
4	5	6	7	8	9
豆腐香り焼き 大根ちくわ煮 紅白なます	肉団子きのこ あんかけ ブロッコリー サラダ 野菜甘酢漬け	豚肉南蛮炒め おから ほうれん草 お浸し	だしまき卵 おろし添え 白菜つくね煮 小松菜サラダ	ブリ照り焼き ピーマン おかか和え 豆腐ネギダレ	ほうれん草と 卵のソテー 切り干し 大根煮 ポテトサラダ
11	12	13	14	15	16
じゃがいも和牛 コロッケ 切り干し 大根煮 インゲン酢の物	サワラ西京焼き 筑前煮 ほうれん草胡麻 和え	ハヤシライス ポテトサラダ 野菜甘酢漬け 果物	じゃがいも豚肉 巻き 大根煮付け ツナと人参サラ ダ	豆腐ハンバーグ ひじき煮 胡瓜じゃこ ワカメ酢の物	大根そぼろ煮 人参金平 インゲン豆の エスニック サラダ
18	19	20	21	22	23
春野菜カレー コールスロー 金時煮豆 果物	豚肉生姜焼き おから 酢人参	つくね照り焼き 大根厚揚げ煮 ほうれん草 胡麻和え	ササミ海苔巻 高野豆腐煮 インゲン豆エス ニックサラダ 椎茸ごはん	肉じゃが ブロッコリー サラダ 野菜甘酢漬け	鮭の塩麴焼き 小松菜サラダ 豆腐ネギダレ
25	26	27	28	29	30
魚フライタルタ ルソースがけ じゃこ おろし和え キャバツマリネ	大根そぼろ煮 人参金平 インゲン豆のエ スニックサラダ	ほうれん草と 卵のソテー 切り干し大根煮 酢人参	春野菜シチュー ひじき煮 三色なます	肉団子 きのこあんかけ 高野豆腐 インゲン酢の物	豚肉南蛮炒め おから ほうれん草 お浸し

※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。