

1月の献立



栄養素シリーズ 「タンパク質」

野菜でタンパク質を摂るならブロッコリーがお勧めです！

食物繊維やビタミンCも豊富！高野豆腐は豆腐に含まれる良質な植物性タンパク質や脂質、ミネラル、ビタミンなどの栄養成分がギュッと凝縮！みねのさとの献立にもふんだんに使われています。

月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7
お休み	お休み	ブリ照り焼き お煮染め もずく酢の物 枝豆ご飯	サワラ西京焼き さつまいも甘煮 紅白なます	野菜ポークシ チュー人参金平 ブロッコリーの 卵サラダ	鮭の味噌焼き 黒豆 野菜甘酢漬 七草がゆ
9	10	11	12	13	14
豚肉生姜焼き 高野豆腐煮 酢人参	野菜カレー コールスロー 金時煮豆 果物	豆腐ハンバーグ ひじき煮 胡瓜じゃこ酢の 物	おでん 小松菜サラダ 野菜甘酢漬け 果物	タラの天ぷら 白菜ボン酢煮 じゃこおろし和 え 枝豆ごはん	麻婆豆腐 小松菜じゃこ 炒め 三色なます
16	17	18	19	20	21
白身魚きのこ あんかけ インゲン胡麻 和え キャベツ マリネ	だし巻き卵おろ し添え 南瓜煮付け 小松菜サラダ	豚肉とブロッコ リー炒め 筑前煮 ポテトサラダ	豆腐香り焼き ひじき煮 ツナと 人参サラダ	肉じゃが 白菜ちくわ煮 ほうれん草 お浸し	じゃがいも和 牛コロケ 切り干し 大根煮 インゲン 酢の物
23	24	25	26	27	28
野菜カレー ブロッコリー の卵サラダ 金時煮豆 果物	麻婆豆腐 小松菜 じゃこ炒め 三色なます	豚肉生姜焼き 高野豆腐煮 酢人参	八宝菜 さつまいも 甘煮 インゲン 酢の物	かにかま卵あん かけ 小松菜 じゃこ炒め 紅白なます	肉じゃが 白菜ちくわ煮 ほうれん草 お浸し
30	31				
豆腐香り焼き ひじき煮 ツナと 人参サラダ	タラ天ぷら 白菜ボン酢煮 じゃこ おろし和え 枝豆ごはん				

※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。