



2月の献立

栄養素シリーズ 「炭水化物」



炭水化物はエネルギー源となります。1日に必要なエネルギーの60%程度を炭水化物（糖質）から摂取するのが望ましいと言われています。

高齢者の1日分の目安はご飯3杯、じゃがいも1個程度だそうです。みねのさとはでは昼食は神戸市北区八多産のこしひかりをご提供しており、ご好評をいただいております。

月	火	水	木	金	土
		1 ミンチカツ 切り干し大根煮 インゲン酢の物	2 かにかま 卵あんかけ 小松菜 じゃこ炒め 紅白なます	3 ちらし寿司 大豆昆布煮 ほうれん草 胡麻和え 豚汁	4 野菜ときのこの シチュー 人参金平 小松菜サラダ
6	7	8	9	10	11
野菜カレー ブロッコリーの 卵サラダ 金時煮豆	八宝菜 さつまいも甘煮 もずく酢の物	豚肉南蛮炒め おから ほうれん草 お浸し	おでん 小松菜サラダ 野菜甘酢漬け	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
13	14	15	16	17	18
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	じゃがいも和牛 コロック 切り干し大根煮 インゲン酢の物	豚肉とブロッコ リー炒め 筑前煮 ポテトサラダ	肉じゃが 白菜ちくわ煮 ほうれん草 お浸し	アジ竜田揚げ 大豆昆布煮 紅白なます	だし巻き卵 おろし添え 南京サラダ もずく酢の物
20	21	22	23	24	25
豆腐香り焼き ひじき煮 ツナと人参 サラダ	野菜ときのこの シチュー 人参金平 ブロッコリーの 卵サラダ	サワラ西京焼 筑前煮 インゲン豆エス ニックサラダ	豚肉南蛮炒め おから インゲン酢の物	野菜カレー ブロッコリーの 卵サラダ 金時煮豆	さつまいも酢豚 炒め 大豆昆布煮 ピーマン と人参の金平
27	28				
おでん 小松菜サラダ 野菜甘酢漬け	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。