

4月の献立

手作りおやつ
のご紹介
小倉羊羹
「寒天(オゴホリ)」



みねのさとのおやつは、長野産の寒天を使用して毎日手作りしています。寒天は食物繊維が豊富で便秘解消、食べ過ぎ防止、血糖値の上昇を抑えるなどの効果があります。喉ごしもよく、お陰様でご好評いただいております。

月	火	水	木	金	土
					1
					鮭照り焼き 高野豆腐煮 酢人参 青菜と野菜の塩 麹スープ
3	4	5	6	7	8
かにかま卵あん かけ ほうれん草胡麻 和え 紅白なます	ハヤシライス ブロッコリーの 卵サラダ 金時煮豆	豆腐ハンバーグ ひじき煮 ツナと人参サラ ダ 白菜と生姜の スープ	じゃがいも和牛 コロケ 切り干し大根煮 小松菜サラダ	サワラ西京焼き 筑前煮 インゲン豆エス ニックサラダ	肉じゃが 大根揚げ煮 カリフラワーと ブロッコリーの 甘酢漬
10	11	12	13	14	15
ニラと野菜のあ んかけ ひじき煮 野菜甘酢漬	タラの天ぷら 白菜ポン酢煮 インゲンおかか 和え 枝豆ごはん 青菜と野菜の塩 麹スープ	シーフードピラ フ 温野菜 ミネストローネ	豆腐香り焼き ほうれん草胡麻 和え ツナと人参サラ ダ	豚肉生姜焼き 高野豆腐煮 酢人参	だし巻き卵おろ し添え ネギの揚げ煮 もずく酢の物
17	18	19	20	21	22
八宝菜 大豆昆布煮 もずく酢の物	豚肉ブロッコ リー炒め 筑前煮 ポテトサラダ	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	春の野菜カレー 菜の花辛子和え コールスロー 金時煮豆	麻婆豆腐 ひじき煮 もやしナムル	ミンチカツ 切り干し大根 インゲン酢の物
24	25	26	27	28	29
春野菜ときのこ シチュー 人参金平 ブロッコリーの 卵サラダ	豚肉南蛮炒め おから ほうれん草お浸 し	野菜チーズ焼き 高野豆腐煮 酢人参	アジ竜田揚げ 大根揚げ煮 紅白なます	肉団子トマト煮 白菜胡麻和え 野菜甘酢漬	豆腐ハンバーグ ひじき煮 ツナと人参サラ ダ 白菜と生姜の スープ

※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。