

5月の献立



野菜紹介 「ニラ」



「古事記」や「万葉集」に記載があり薬草として日本古来より利用されています。戦後、全国各地での栽培が拡がりました。ビタミンB1の吸収率をUPし、糖分を分解を促進。身体を温め、胃腸の働きを助ける万能野菜です。みねのさとでも頻繁に登場するお野菜です！

月	火	水	木	金	土
1 豆腐香り焼き ほうれん草胡麻和え 酢人参	2 ハヤシライス ブロッコリーの卵サラダ 金時煮豆	3 ニラと野菜あんかけ ひじき煮 野菜甘酢漬け	4 タラ天ぷら 白菜ポン酢煮 じゃこおろし和え 筍ごはん	5 春キャベツシチュー ほうれん草胡麻和え 野菜甘酢漬け	6 じゃがいも和牛コロケ 筍若竹煮 小松菜サラダ
8 肉団子トマト煮 白菜胡麻和え 野菜甘酢漬け	9 サワラ西京焼き おから インゲン豆エスニック	10 ほうれん草と卵のソテー 筑前煮 ポテトサラダ	11 麻婆茄子 大豆昆布煮 ほうれん草ナムル	12 八宝菜 ひじき煮 もずく酢の物	13 かにかま卵あんかけ ほうれん草胡麻和え 紅白なます
15 ミンチカツ 切干大根煮 インゲン酢の物	16 三色丼 豆腐きのこあんかけ 小松菜サラダ	17 野菜カレー コールスロー 金時煮豆	18 ニラ玉炒め 白菜ちくわ煮 もずく酢の物	19 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	20 茄子と豚肉味噌炒め 高野豆腐 酢人参
22 豚肉生姜焼き 大根揚げ煮 もやしナムル	23 ニラと野菜あんかけ 筑前煮 ポテトサラダ	24 豚肉南蛮炒め おから ほうれん草お浸し	25 野菜ときのこシチュー 人参金平 春雨サラダ	26 野菜チーズ焼き 高野豆腐 ほうれん草ナムル	27 豆腐ハンバーグ ブロッコリー卵サラダ ツナと人参サラダ 白菜と生姜のスープ
29 アジ竜田揚げ 大根揚げ煮 キャベツマリネ	30 八宝菜 ひじき煮 もずく酢の物	31 肉じゃが 大豆昆布煮 酢人参			

※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。