

4月の献立



「おから ケーキ」

みねのさとでは、オリジナルの自家製おからケーキを提供しております。おからには食物繊維や質の良いタンパク質が豊富に含まれています。

月	火	水	木	金	土
1 豚肉南蛮炒め おから ほうれん草お浸し	2 大根そぼろ煮 人参金平 インゲン豆エス ニックサラダ	3 肉団子トマト煮 白菜胡麻和え キャベツ梅和え	4 アジ竜田揚げ 大根揚げ煮 紅白なます	5 ニラと野菜あん かけ レンコン金平 もずく酢の物	6 茄子と豚肉味噌 炒め 高野豆腐 酢人参
8 かにかま卵あん かけ ほうれん草胡麻 和え 紅白なます	9 ハヤシライス ブロッコリー卵 サラダ 金時煮豆	10 ニラ玉炒め ひじき煮 ツナと人参サラ ダ	11 じゃがいも和牛 コロッケ 切り干し大根煮 小松菜サラダ	12 サワラ西京焼き 筑前煮 インゲン豆エス ニックサラダ	13 肉じゃが 大根揚げ煮 カリフラワー甘 酢漬け
15 野菜チーズ焼き 高野豆腐 ほうれん草ナム ル	16 タラ天ぷら 白菜ポン酢煮 じゃこおろし和 え 炊き込みご飯	17 三色丼 豆腐きのこあん かけ もずく酢の物	18 豆腐香り焼き ほうれん草胡麻 和え ツナと人参サラ ダ	19 豚肉生姜焼き 高野豆腐煮 酢人参	20 ニラの野菜あん かけ レンコン金平 春野菜和え物
22 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	23 八宝菜 さつまいも甘煮 もずく酢の物	24 豚肉とブロッコ リー炒め 筑前煮 ポテトサラダ	25 野菜カレー コールスロー 冷や奴	26 麻婆豆腐 大豆昆布煮 春野菜甘酢漬け 季節の炊き込み ごはん	27 ミンチカツ 切り干し大根煮 インゲン酢の物
29 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	30 豚肉南蛮炒め おから ほうれん草お浸 し				

お知らせ

※上記にごはんとみそ汁が付きます。

※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。