

12月の献立

「粕汁」



みねのさとでは冬のメニューとして粕汁が登場します。酒粕は、ビタミンやミネラル、タンパク質、必須アミノ酸を含み、栄養価の高い食材として知られています。新陳代謝を高める働きがありますので身体が温まります。是非お楽しみください。

月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7
野菜ときのこの豆乳シチュー さつまいも甘煮 紅白なます ◎おからチョコケーキ	タラ天ぷらタルタルソースがけ じゃこおろし和え 小松菜サラダ	豚肉とブロッコリー炒め ひじき煮 酢人参	かにかま卵あんかけ 小松菜じゃこ炒め 紅白なます	アジ竜田揚げ 大豆昆布煮 インゲン酢の物	季節の野菜カレー コールスロー 白菜揚げ煮
9	10	11	12	13	14
豚と高野豆腐のすき焼き風 ほうれん草煮浸し おくらゆかり和え	きつねうどん ひじき煮 酢人参 ◎おしるこ	三色丼 筑前煮 ブロッコリーの卵サラダ	八宝菜 サツマイモ煮 インゲン酢の物 ◎おからチョコケーキ	根菜の甘辛炒め ほうれん草胡麻和え 紅白なます	豆腐香り焼き ひじき煮 野菜甘酢漬け
16	17	18	19	20	21
じゃがいも和牛コロッケ 豆腐きのこあんかけ ツナと人参サラダ	さつまいもと酢豚炒め ネギの揚げ煮 ピーマンおなか和え	肉じゃが 白菜つくね煮 ほうれん草ナムル	木の葉丼 ほうれん草胡麻和え 小松菜サラダ	麻婆豆腐 人参金平 インゲン豆のエスニックサラダ ◎おからチョコケーキ	おろしうどん 切干大根煮 おくらゆかり和え
23	24	25	26	27	28
大根そぼろ煮 人参金平 インゲン豆エスニックサラダ ◎さつまいもモンブラン	野菜きのこの豆乳シチュー 厚揚げおろし添え 野菜甘酢漬け	野菜チーズ焼き オニオンスープ 高野豆腐煮 酢人参 ◎おからチョコケーキ	ハヤシライス 南瓜サラダ 野菜甘酢漬け	豚と高野豆腐のすき焼き風 ほうれん草煮浸し おくらゆかり和え	回鍋肉 味噌粕汁 さつまいも甘煮 もずく酢の物 ◎おしるこ

※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。