

1月の献立

「黒ごま」



黒ごまは、香りが高く黒い皮にはアントシアニンや鉄分が含まれています。セサミンが豊富で抗酸化作用が強く老化防止や肝機能の改善、悪玉コレステロールを低下させ動脈硬化を防ぐなどの効果が期待できます。みねのさと手作りの黒ごまようかんとして初登場です、お楽しみに。

月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4
					アジ竜田揚げ 筑前煮 紅白なます お雑煮
6	7 みねのさと	8	9	10	11
豚肉生姜焼き 高野豆腐煮 酢人参 お雑煮	豆腐味噌焼き 黒豆 野菜甘酢漬 七草がゆ	野菜ポークシ チュー 人参金平 ブロッコリー のサラダ	おでん 小松菜サラダ 野菜甘酢漬け	タラの天ぷら 白菜ポン酢煮 じゃこおろし 和え	麻婆豆腐茄子 小松菜じゃこ 炒め 三色なます
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	野菜きのこシ チュー 南瓜煮付け 小松菜サラダ	豚肉とブロッ コリー炒め 筑前煮 ポテトサラダ	豆腐香り焼き ひじき煮 ツナと人参サ ラダ	肉じゃが 白菜ちくわ煮 ほうれん草お 浸し	じゃがいも和 牛コロケ 切り干し大根 煮 インゲン酢の 物 味噌粕汁
20	21	22	23	24	25
野菜カレー ブロッコリー の卵サラダ 大根煮	麻婆豆腐 小松菜じゃこ 炒め 三色なます	豚肉生姜焼き 高野豆腐煮 酢人参 豚汁	八宝菜 さつまいも甘 煮 インゲン酢の 物	かにかま卵あ んかけ 小松菜じゃこ 炒め 紅白なます	肉じゃが ひじき煮 ほうれん草お 浸し
27	28	29	30	31	
豆腐香り焼き 大根ちくわ煮 ツナと人参サ ラダ 味噌粕汁	タラ天ぷら 白菜ポン酢煮 じゃこおろし 和え 枝豆ごはん	おでん 小松菜サラダ 野菜甘酢漬け	三色丼 筑前煮 酢人参	野菜ポークシ チュー 人参金平 ブロッコリー のサラダ	

※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。