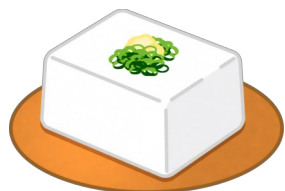


2月の献立

「豆腐」



古くから節分と立春には白いものを食べると邪気を払い、縁起がよいとされています。みねのさとの献立には高タンパク質を摂取できる豆腐は欠かせない食材です。豆腐はタンパク質だけでなく脂質、イソフラボン、カルシウム、ビタミンなども摂取できる万能食材です。今月もメニューとしてたくさん登場いたします、お楽しみに。

月	火	水	木	金	土
					1
					ちらし寿司 大豆昆布煮 ほうれん草胡 麻和え 豚汁
3	4	5	6	7	8
野菜カレー ブロッコリー の卵サラダ 切り干し大根 煮	八宝菜 ネギ揚げ煮 もずく酢の物	豚肉南蛮炒め おから ほうれん草お浸し	豆腐香り焼き ひじき煮 ツナと人参サ ラダ	おでん 小松菜サラダ 野菜甘酢漬け	タラの天ぷら 白菜ボン酢煮 じゃこおろし 和え 味噌粕汁
10	11	12	13	14	15
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	じゃがいも和牛 コロッケ 大根煮 インゲン酢の物	豚肉とブロッコ リー炒め ひじき煮 筑前煮 ポテトサラダ	肉じゃが 白菜ちくわ煮 ほうれん草お浸 し	アジの竜田揚げ 大豆昆布煮 紅白なます 豚汁	豆乳きのこシ チュー 南瓜サラダ もずく酢の物
17	18	19	20	21	22
豆腐香り焼き ひじき煮 ツナと人参サ ラダ	南瓜ときのこシ チュー 人参金平 ブロッコリー卵 サラダ	麻婆豆腐 筑前煮 インゲン豆エス ニックサラダ	豚肉南蛮炒め おから ほうれん草お浸 し 味噌粕汁	野菜カレー ブロッコリーの卵 サラダ 切り干し大根煮	さつまいも酢 豚炒め 大豆昆布煮 ピーマン人参 金平
24	25	26	27	28	
おでん 小松菜サラダ 野菜甘酢漬け	タラの天ぷら 白菜ボン酢煮 じゃこおろし和 え	じゃがいも和牛コ ロッケ 大根煮 インゲン酢の物 豚汁	かにかまの卵あ んかけ 小松菜じゃこ炒 め 紅白なます	麻婆豆腐 ひじき煮 パプリカ甘酢漬け	

※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。