

1

ABOUT MENU



今月の献立



SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
28	29	30	31	1 休	2 休	3 休
4 休	5 豚肉生姜焼き お煮染め もずく酢の物 炊き込みご飯	6 白身魚のきのこ あんかけ インゲン豆の サラダ 酢人参	7 大根そぼろ煮 黒豆 野菜甘酢漬 七草がゆ	8 おでん 小松菜サラダ 野菜甘酢漬	9 タラの天ぷら 白菜ポン酢煮 パプリカサラダ	10 麻婆豆腐 小松菜じゃこ炒め 三色なます
11 休	12 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	13 豚とニラのしょう が丼 さつまいも甘煮 もずく酢の物	14 豚肉とブロッコリ ー炒め 筑前煮 ポテトサラダ	15 豆腐香り焼き ひじき煮 ツナと人参サラダ	16 肉じゃが 白菜ちくわ煮 ほうれん草お浸し	17 じゃがいも 和牛コロッケ 切り干し大根煮 インゲン酢の物
18 休	19 野菜カレー ブロッコリーの 卵サラダ 五目金平	20 麻婆豆腐 小松菜じゃこ炒め 三色なます	21 豚肉生姜焼き 高野豆腐煮 酢人参	22 八宝菜 さつまいも甘煮 インゲン酢の物	23 かにかまの卵 あんかけ 小松菜じゃこ炒め 紅白なます	24 根菜の甘辛炒め ほうれん草 ごま和え 紅白なます
25 休	26 おでん ひじき煮 ツナと人参サラダ	27 タラの天ぷら 白菜ポン酢煮 野菜甘酢漬 炊き込みごはん	28 野菜ときのこの豆 乳シチュー 厚揚げおろし添え ほうれん草ナムル	29 茄子のドライカ レー 五目金平 パプリカサラダ	30 豚とニラのしょ うが丼 さつまいも甘煮 もずく酢の物	31 きつねうどん 切り干し大根煮 三色野菜の シャキシャキ サラダ

今月の野菜

りんご



人類が食した最古の果物がリンゴでその起源は8000年前といわれています。日本での栽培は明治時代に始まりました。カリウム、カルシウム、鉄、食物繊維、ビタミンC、有機酸などを含み、栄養価が高いので欧米では「1日1個のリンゴは医者を選ばせる」といわれてきました。今月はみねのさとでも「りんごようかん」として登場いたします、どうぞお楽しみに。

今月の特別メニュー

昼食

日時 1月7日 (水)

大根そぼろ煮
黒豆
野菜甘酢漬
七草がゆ



SPECIAL

おやつ

日時 1月7日 13日

19日 30日

りんご羊羹

