

2

ABOUT MENU



今月の献立



SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
1 休	2 タラの天ぷら 筑前煮 インゲン豆エスニックサラダ	3 ちらし寿司 大豆昆布煮 ほうれん草胡麻和え 豚汁	4 肉じゃが 切り干し大根煮 パプリカサラダ	5 かにかまの卵あんかけ ひじき煮 紅白なます	6 大根そぼろ煮 小松菜サラダ 野菜甘酢漬	7 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
8 休	9 野菜カレー カリフラワー甘酢漬 ひじき大豆煮	10 八宝菜 さつまいも甘煮 もずく酢の物	11 豚肉南蛮炒め おから ほうれん草お浸し	12 おでん きのこのマリネ 野菜甘酢漬	13 豆腐香り焼き さつまいも甘煮 ツナと人参サラダ	14 タラの天ぷら 白菜ポン酢煮 じゃこおろし和え 炊込みごはん
15 休	16 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	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 豚肉とブロッコリー炒め 筑前煮 ポテトサラダ	19 そぼろ肉じゃが 白菜ちくわ煮 ほうれん草お浸し	20 アジ奄田勝ダ 大豆昆布煮 紅白なます	21 茄子のドライカレー 五目金平 もずく酢の物
22 休	23 豆腐香り焼き さつまいも甘煮 ツナと人参サラダ	24 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	25 大根そぼろ煮 筑前煮 インゲン豆エスニックサラダ	26 豚肉南蛮炒め おから ほうれん草お浸し	27 野菜カレー カリフラワー甘酢漬 ひじき煮	28 さつまいも酢豚炒め 大豆昆布煮 ピーマン人参金平



今月の野菜

大根



大根は日本にも古くから渡来し、古事記に登場します。おろしてよし、煮てよし、漬けてもよしの万能野菜です。ビタミンA、ビタミンC、食物繊維(リグニン)、ジアスターゼ、アミラーゼ、フラボノイド等栄養価も高く冬場は、寒さでぐんと甘さが増し、みねのさと冬のメニューにかかせない素材となっています。

今月の特別メニュー

SPECIAL

昼食



日時 2月3日(火)

ちらし寿司
大豆昆布煮
ほうれん草胡麻和え
豚汁

おやつ

●リンゴ羊羹
●チョコレート
おからケーキ

日時

2/3 2/11 2/19 2/27
2/4 2/23

