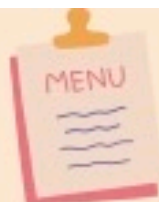


4

ABOUT MENU

今月の献立



SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
			1 アジ奄田揚げ 白菜揚げ煮 紅白なます	2 ニラと野菜 あんかけ レンコン金平 もずく酢の物	3 きのこ肉団子の煮込み ほうれん草の卵焼き キャベツ梅和え	4 茄子と豚肉 味噌炒め 高野豆腐 酢人参
5 休	6 かにかまの卵あんかけ 白菜ごま和え 紅白なます	7 春野菜きのこ シチュー ブロッコリーの卵サラダ ほうれん草白和え	8 ニラ玉炒め ひじき煮 ツナと人参サラダ	9 じゃがいも和牛 コロッケ 春雨サラダ 小松菜サラダ	10 茄子とピーマン 肉炒め 筑前煮 インゲン豆エスニックサラダ	11 肉じゃが 小松菜中華炒め カリフラワー 甘酢漬
12 休	13 野菜チーズ焼き 高野豆腐 ほうれん草ナムル	14 タラの天ぷら 白菜ポン酢煮 キャベツとじゃこの炒め物	15 三色丼 豆腐きのこ あんかけ もずく酢の物	16 豆腐香り焼き ほうれん草胡麻和え ツナと人参サラダ	17 豚肉生姜焼き 高野豆腐煮 酢人参	18 ニラの野菜 あんかけ レンコン金平 春野菜甘酢漬
19 休	20 白身魚きのこあんかけ ひじき煮 キャベツマリネ	21 八宝菜 さつまいも甘煮 カリフラワー 甘酢漬	22 豚肉とブロッコリー炒め 筑前煮 ポテトサラダ	23 野菜カレー ほうれん草白和え 酢人参	24 かにかまの卵あんかけ 白菜胡麻和え もずく酢の物	25 じゃがいも 和牛コロッケ 春雨サラダ インゲン酢の物
26 休	27 春野菜きのこ シチュー 酢人参 ブロッコリーの卵サラダ	28 茄子とピーマン炒め おから ツナと人参サラダ	29 豚肉生姜焼き 大豆昆布煮 春野菜甘酢漬	30 大根そぼろ煮 人参金平 インゲン豆エスニックサラダ		

今月の野菜 春キャベツ



一年中店頭には並ぶキャベツですが、葉の巻きがゆるく内部まで黄緑色をした葉質のやわらかいものが春キャベツです。みずみずしくて生食向きです。ビタミンU、ビタミンC、アミノ酸、カルシウム、カロテンが豊富に含まれています。みねのさとでもサラダに登場しますので、お楽しみに。

今月の特別メニュー

SPECIAL

昼食

日時 4月29日 (水)



豚肉生姜焼き
大豆昆布煮
春野菜甘酢漬

おやつ

●シナモン
おからケーキ



4月2日 (木) 4月18日 (土) 4月29日 (水)