

H31年 2月

水仙の家 献立予定表

お知らせ…当法人監修「健康レシピ集～カルシウム編～」を1冊200円で好評発売中です。

月	火	水	木	金	土	
<p>丹 …丹波自家菜園でとれた無農薬のヤーコン、切干大根、梅干しを使用しています。 旬 …旬の食材を使用しています。 レ …レシピ集からのメニューです。 ※ 契約農家から直接仕入れた低農薬の米を使用しています。 ※ 食材仕入れの関係でメニューを変更することがあります。</p>					<p>1 恵方巻き 旬 小松菜ときこの和え物 豆腐のすまし汁 フルーツ</p>	<p>2 日替わり メニュー</p>
4	5	6	7	8	9	
<p>魚の塩焼き 旬 (白菜の浅漬け添え) 里芋のそぼろあんかけ 赤だし ごはん</p>	<p>けんちん煮 旬 炒り卵とブロッコリーのゴマ和え 旬 春キャベツのみそ汁 ごはん</p>	<p>肉うどん さつまいもの磯辺揚げ 旬 白菜のサラダ フルーツ</p>	<p>丹 ヤーコンと小松菜と 豚のオイスター炒め 高野豆腐の卵とじ みそ汁 ごはん</p>	<p>旬 ぶり大根 レ ひじきの白和え きのこ汁 ごはん</p>	<p>日替わり メニュー</p>	
11	12	13	14	15	16	
	<p>ポークカレー 丹 切干大根サラダ フルーツ</p>	<p>白身魚の野菜あんかけ 旬 菜の花のソテー ごはん みそ汁</p>	<p>丹 梅じゃこごはん 鶏の治部煮 豆乳みそ汁 フルーツ</p>	<p>15 肉じゃが ほうれん草のおかか和え あおさ汁 ごはん</p>	<p>日替わり メニュー</p>	
18	19	20	21	22	23	
<p>豚肉と玉ねぎの卵とじ 旬 春キャベツとブロッコリーのおかか和え 丹 切干大根のみそ汁 ごはん</p>	<p>魚のムニエル 旬 (小松菜とパプリカのソテー添え) 南瓜の煮つけ みそ汁 ごはん</p>	<p>旬 ポトフ マカロニサラダ フルーツ ごはん</p>	<p>魚の煮つけ (わかめ添え) 旬 菜の花のお浸し 豚汁 ごはん</p>	<p>22 きのこごはん 鶏の天ぷら 旬 大阪しる菜の煮物 かき卵汁</p>	<p>日替わり メニュー</p>	
25	26	27	28			
<p>鶏唐の和風あんかけ 旬 小松菜の春雨サラダ 卵スープ ごはん</p>	<p>魚の味噌煮 丹 切干大根なます のっぺい汁 ごはん</p>	<p>八宝菜 丹 ヤーコンサラダ 中華スープ ごはん</p>	<p>旬 春野菜のかきあげ (天つゆ付) 旬 小松菜の煮びたし 豆腐のみそ汁 ごはん</p>			