

H30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
丹 …丹波自家菜園でとれた無農薬のヤーコン、柿を使用しています。 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。			1 サーモン柚あん焼き (出し巻き添え) 旬 ほうれん草のお浸し 切干大根のみそ汁 ごはん	2 恵方巻き 空也蒸し 赤だし フルーツ	3 日替わり メニュー
5 炊きおこわ 鶏の天ぷら 旬 春キャベツの甘酢和え 大根のみそ汁	6 鯖の味噌煮 旬 (ブロッコリーの胡麻和え添え) ニラともやしの炒めもの かき卵汁 ごはん 漬物	7 大根めし 南瓜のそぼろあんかけ 旬 わけぎのヌタ けんちん汁(大椀)	8 鶏唐和風あんかけ 旬 小松菜の春雨サラダ きのことスープ ごはん	9 旬 ぶり大根 しっとり卵の花 旬 春キャベツのみそ汁 ごはん	10 日替わり メニュー
12 旬 春キャベツの甘酢和え 大根のみそ汁	13 ポークカレー 丹 ヤーコンサラダ 青梗菜のスープ フルーツ	14 旬 ぶりめし 旬 白菜のおかか和え さつまいもの磯辺揚げ 粕汁(大椀) 漬物	15 ちゃんこ鍋 きゅうりとわかめの酢の物 丹 ミルクもち(柿ソース) ごはん 佃煮	16 サーモンムニエル (温野菜添え) 旬 春キャベツと小松菜のソテー レ ミルクスープ ごはん	17 日替わり メニュー
19 鯖の塩焼き 旬 (セロリのきんぴら添え) 大根と厚揚げの煮物 赤だし ごはん	20 かき揚げ丼(別盛) 旬 菜の花のおひたし 切干大根のみそ汁	21 よくばり麻婆 ポテトサラダ(ブロッコリー) 旬 白菜スープ ごはん	22 鶏ごぼうめし 旬 小松菜の煮びたし レ 胡麻豆腐 すまし汁	23 和風シチュー 丹 ヤーコンの磯辺揚げ フルーツ ごはん 佃煮	24 日替わり メニュー
26 豚じゃが 旬 ほうれん草のごま和え あおさ汁 ごはん	27 旬 チキンカツ(春キャベツ 梅和え・ブロッコリー添え) マカロニサラダ 野菜スープ ごはん	28 鯖の柚あん焼き 旬 (菜の花からし和え添え) 高野豆腐の卵とじ あおさ汁 ごはん			