

・仕入れ状況によりメニューや食材が変更になる場合がございます  
 ・施設内で調理した、出来立ての温かいお料理を提供しております。

日 月 火 水 木 金 土

<p>「1月行く、2月逃げる、3月去る」という言葉をご存知ですか？新しい年が明けて、さあ今年は何をしようかと思っている間にも時間はどんどん過ぎていってしまうということのようです。特に日数の少ない2月は、あっという間に過ぎてしましますね。あっという間に終わるからこそ、インフルエンザや風邪に気を付け、一日一日を大切に過ごしたいものです。栄養と休息を十分にとり、寒い冬を乗り切りましょう！</p>						<p>1 ごはん                  友引 みそ汁                  野菜コロッケ                  小松菜の煮浸し                  キャベツの胡麻和え</p>	<p>2 細巻寿司                  先負 お吸い物                  根菜の煮物                  ほうれん草のおひたし                  黒豆</p>
<p>3 仏滅  </p>	<p>4 ごはん                  大安 ワンタンスープ                  肉じゃが                  たまごサラダ</p>	<p>5 ごはん                  先勝 みそ汁                  鮭の塩焼き                  ポテトサラダ                  なめたけ和え</p>	<p>6 鍋の日                  友引  </p>	<p>7 鍋の日                  先負  </p>	<p>8 鍋の日                  仏滅  </p>	<p>9 ごはん                  大安 みそ汁                  八宝菜                  フライドポテト                  焼売</p>	
<p>10 赤口  </p>	<p>11 建国記念の日                  ごはん                  先勝 みそ汁                  ロールキャベツ                  マカロニサラダ                  ほうれん草の胡麻和え</p>	<p>12 ごはん                  友引 みそ汁                  マーボー豆腐                  じゃがいもの甘辛煮                  おひたし</p>	<p>13 いなり寿司                  先負 みそ汁                  ハートのコロッケ                  もやしの中華和え                  厚揚げの煮物</p>	<p>14 ちらしごはん                  仏滅 みそ汁                  ハートのコロッケ                  ブロッコリーサラダ                  金時豆</p>	<p>15 ごはん                  大安 みそ汁                  ミックスフライ                  塩昆布和え                  オクラのおひたし</p>	<p>16 赤口                  カレーライス                  みそ汁                  フライドポテト                  焼売</p>	
<p>17 先勝  </p>	<p>18 ごはん                  友引 みそ汁                  かに玉                  もやしの和え物                  大学芋</p>	<p>19 ごはん                  先負 みそ汁                  チーズオムレツ                  ほうれん草のおひたし                  ツナサラダ</p>	<p>20 ごはん                  仏滅 みそ汁                  鮭の味噌漬け                  もやしのナムル                  あらびきソーセージ</p>	<p>21 ラーメンデー                  大安  </p>	<p>22 ごはん                  赤口 みそ汁                  赤魚の野菜あんかけ                  かぼちゃのサラダ                  冬瓜の薄くず煮</p>	<p>23 ごはん                  先勝 みそ汁                  ホッケの塩焼き                  茄子の煮浸し                  ジャーマンポテト</p>	
<p>24 友引  </p>	<p>25 ごはん                  先負 みそ汁                  揚げ出し豆腐                  野菜炒め                  ほうれん草の卵とじ</p>	<p>26 ラーメンデー                  仏滅  </p>	<p>27 ごはん                  大安 みそ汁                  ブロッコリーのシチュー                  じゃがいも煮                  肉団子</p>	<p>28 ごはん                  赤口 みそ汁                  酢豚                  大根の煮物                  厚焼き玉子</p>			

冬キャベツの旬の時期は、11月～3月ですが、最も出回る時期が2月頃です。この時期のキャベツは、寒さにあたって甘みがあり、葉はしっかりと固く巻かれています。シャキシャキしています。煮込み料理に最適です。



ビタミンCとEが豊富なブロッコリーは緑黄色野菜の王様ともいわれる2月が旬の野菜です。風邪予防にも効果がある季節の味覚となっていますので、まだまだ寒い日が続く2月には積極的に摂りたい食材です。

