



今月のおすすめ&新献立

3/4 ハンバーグ
(ソースにC-8オイル入り)

夕食

C-8 オイルで脳を活性化! 脳活

3/6 ◆パプリカのバルサミコ酢マリネ

昼食

3/15 ◆鮭じゃが

昼食

3/21 ◆洋風さつまいもご飯

夕食

腸活

3/25 ◆オートミール入りミネストローネ

夕食

行事食献立

3/3 (金) 夕食
ひな祭り献立

- ・散らし寿司
(卵・鰻・きゅうり・桜でんぶ)
- ・菜の花のからし和え
- ・炊き合わせ
(木の葉かぼちゃ・蕪・ふき)
- ・粕汁



料理で47都道府県を
旅しよう Vol.41 

今月の「日本縦断ご当地メニュー」めぐりは茨城県です。郷土料理である「つけけんちんそば」や「そばろ納豆」をご用意いたしました。是非ご賞味ください。

今月は 茨城県

「つけけんちんそば」とは 「そばろ納豆」とは

江戸時代からそば栽培が盛んだった茨城県。根菜類も多くとれたことから根菜類を使ったけんちん汁にそばをつけて食べるのが習慣となり、今では茨城県を代表する郷土料理の一つです。



納豆に切干大根を加え醤油などの調味料で味付けした納豆のことです。一般の納豆よりも日持ちし、シャキシャキした歯ごたえから納豆が苦手な方でもおすすめの茨城の郷土料理です。



3/31(金)

昼食

- ・つけけんちんそば
- ・しろなのからし和え
- ・デザート (パイン缶)
- ・【単品小鉢】そばろ納豆



▶ 来月は徳島県です