

今月のおすすめ献立

2/7 ◆角煮の混ぜご飯

夕食

脳の活性化をお助け!!
C-8 オイルで脳活献立

2/9 ハンバーグ
(C-8 オイル入り)

夕食

2/22 麻婆茄子
(C-8 オイル入り)

夕食

脳活

2/23 ◆オムハヤシ

昼食

行事食献立

2/3 散らし寿司

夕食

小松菜のお浸し

五目煮豆

清し汁

福

節

分



献立改善

今月も献立の改善点をお伝えします!

- ✓ 葉物野菜の固い茎部分が食べやすくなるように工場で 1cm 程度に再カット。
- ✓ 加熱時間を再検討し、ほどよい食感が残るように改善。



まずは春菊と小松菜からスタート!



味噌で47都道府県を旅しよう Vol.4

2/9(金)

昼食

さつま汁 (鶏)

厚焼き卵

デザート (いよかん)

今月の味噌は

麦味噌

麴の割合が高く・熟成期間も短めなため、風味豊かな麦の香りと甘みを楽しむことができます。

お味噌料理
「さつま汁」

薩摩(鹿児島地方)で広く親しまれている、さつま汁。その昔、薩摩藩で武士たちの士気を高めるために開催されていた闘鶏で負けた鶏を野菜と一緒に煮込んで食べたのがはじまりだと言われています。具沢山で身体が温まるため、特に寒い冬に食べられることが多いそうです。



今月のフルーツ

いよかん

伊予柑の名称は、伊予国(愛媛県の旧名)にちなんでつけられています。

