

今月の新献立

- 2/19 ◆牛肉ときのこの  
オイスターソース炒め  
昼食
- 2/26 ◆大豆入りキーマカレー  
昼食
- 2/27 ◆かぶのそぼろ煮  
夕食

いきいき三活献立

- 2/9 豚肉の生姜炒め  
夕食  
ぽかぽか  
温活  
脳活!
- 2/21 ハンバーグ  
(C-8 オイル入り)  
昼食  
節分

行事食献立

- 2/3 散らし寿司 菜の花のお浸し  
五目煮豆 清し汁(かまぼこ・みつば)  
夕食  
※2/2 が節分ですが、日曜日の為2/3 にご提供させていただきます。



献立改善

今月も献立の改善点をお伝えします!

- ☑ 新献立のマグロの竜田揚げがかたい! を改善



改善前  
片栗粉をまぶして、竜田揚げにしてご提供。



改善後  
天ぷら粉をまぶして、揚げ時間を調節し、  
柔らかいマグロの天ぷらにしてご提供。



味噌で47都道府県を  
旅しよう Vol.14

2/6(木)

夕食

- ◆きりたんぼ鍋(鶏)
- オクラの梅おなか和え
- さつまいもの煮物
- ◆デザート(伊予柑ゼリー)



今月の味噌は

赤辛口米味噌

辛口で酸味と深いコク、豊かな香りが特徴の  
長期保存可能な味噌です。

お味噌料理

「きりたんぼ鍋」

きりたんぼ鍋は秋田県の代表的な郷土料理です。  
炭火で焼いたご飯棒(きりたんぼ)を使用し、  
鶏の出汁で煮込んだ鍋料理です。  
鍋には、旬の野菜やキノコ類が加えられ、  
温かく滋味深い味わいが楽しめます。  
寒い季節にぴったりの一品です。



※写真はイメージです。

今月のフルーツ

いよかん 鮮やかで均一な色、重くて張りがあり、  
甘い香りのものを選ぶのがコツです。

