

2024年4月 メニュー

* 季節の野菜達 春キャベツ *



・スーパーや青果店で年中見かけるキャベツですが、実は旬が複数あるのを知っていますか？

3~5 月にかけて旬を迎えるのは「春キャベツ」と言い、冬でも暖かい地域で栽培された栄養価が高いもの。



月曜日の配食(夕食)	金曜日の配食(夕食)
<p><u>4月1日</u></p> <ul style="list-style-type: none"> * 肉団子の甘酢野菜あん * じゃがいもの明太子和え * 春キャベツのお浸し * 切り干し大根煮もの * 菜の花辛子和え * ご飯 	<p><u>4月5日</u></p> <ul style="list-style-type: none"> * 鯖の西京焼き * さつま揚げと野菜の煮物 * ひじき煮物 * 青菜 * 酢の物 * ご飯
<p><u>4月8日</u></p> <ul style="list-style-type: none"> * 鱈の花弁揚げ (サラダ菜、トマト) * 高野豆腐と野菜の炊き合わせ * 春野菜のホットサラダ * カボチャとハムのおかか和え * ご飯 	<p><u>4月12日</u></p> <ul style="list-style-type: none"> * 煮込みハンバーグ * がんもどきと根菜煮物 * ピーマンとジャコ炒め * 白和え(蒟蒻、人参、大根) * 玉子焼き * ご飯
<p><u>4月15日</u></p> <ul style="list-style-type: none"> * 野菜の肉巻き * 野菜煮もの * マカロニサラダ * 酢の物(きゅうり、かぶ、カニカマ) * 油揚げと小松菜の煮びたし * ご飯 	<p><u>4月19日</u></p> <ul style="list-style-type: none"> * 甘塩鮭 * 根菜煮物 * パプリカ、ピーマン、と昆布 * ニラ玉 * 竹輪きゅうり和え * ご飯
<p><u>4月22日</u></p> <ul style="list-style-type: none"> * 赤魚の粕漬け * 野菜煮物 * 春雨サラダ(きゅうり、カニカマ) * 酢の物(きゅうり、パプリカ) * 青菜のごま和え * ご飯 	<p><u>4月26日</u></p> <ul style="list-style-type: none"> * 豚の照焼 * カブの挽肉あん * ひじき煮物 * なすとピーマンの煮物 * キャベツの塩コンブ和え * ご飯
<p><u>4月29日</u></p> <p>* 休日なのでお弁当はお休みします。</p>	

* ふれあい給食 赤とんぼ * で検索して下さい。「ボランティア活動の風景 ・今週のお弁当・・・」がご覧頂けます！

○ 献立は多少の変更があります。

○ 連絡先:「赤とんぼ」代表 沖谷啓子 [TEL:FAX:45-7024](tel:45-7024) 又は [携帯電話 090-2204-7869](tel:090-2204-7869)