




2月の神戸三昧弁当の献立



月	火	水	木	金
	<p>早いもので、2月に入りました。まだまだ寒い日が続きますが、栄養のある物を食べて、風邪を吹き飛ばしましょう。 引いてしまった、風邪を早く治すには、腸内環境を整えて、免疫力を高める食べ物を積極的に摂りましょう。納豆・ヨーグルト・生姜・ねぎにんにく等・・・意識的に取り入れる様にしましょうね。</p>		1	2
			コロケ スパサラ ブロッコリーのおかか和え 白ご飯	鯖の味噌煮 高野豆腐の卵とじ 茄子の煮浸し 白ご飯
5	6	7	8	9
照り焼きチキン 肉じゃが ほうれん草のお浸し ふりかけご飯	鰯のフライ ナポリタン インゲンのソテー 白ご飯	生姜焼き ガンモの煮物 グレープフルーツ 菜飯白ご飯	白身魚のキノコあんかけ 金平ごぼう 小松菜のお浸し 塩ゴマご飯	豚カツ 五目煮豆 人参ナムル 白ご飯
12	13	14	15	16
(休)	エビチリ マカロニサラダ 中華ポテト 白ご飯	肉団子の甘酢和え チンゲン菜のお浸し生姜風味 胡瓜のピリ辛炒め ふりかけ白ご飯	鯖の幽庵焼き 切干大根の煮物 小松菜の胡麻和え 白ご飯	唐揚げ 五目煮豆 大根の塩昆布和え 白ご飯
19	20	21	22	23
鮭のチーズ焼き ひじき煮 スパニッシュオムレツ 白ご飯	ハンバーグ ポテトサラダ ほうれん草ソテー 白ご飯	鯖の塩焼き 大根と人参の酢の物 しゅうまい 白ご飯	メンチカツ チャプチェ オレンジ 白ご飯	白身魚の和風野菜あんかけ 高野豆腐と人参の煮物 みかん 白ご飯
26	27	28		
油淋鶏 アスパラとコーンのソテー カボチャサラダ 白ご飯	鮭の西京焼き レンコンとひじきのサラダ ほうれん草のナムル 白ご飯	エビフライのタルタルソース添え 中華春雨サラダ みかん 白ご飯	神戸食堂 はあとす。 TEL/FAX 078-360-4602 ☆ご注文お待ちしております☆ (受付時間10:00まで)	

※食材等の仕入状況等により、メニューが一部変更になる場合がございます。悪しからずご了承ください。