



2月 ひのでの夕食宅配便メニュー



三ツ星お米マイスターが厳選したお米を使用しています

1(月) ・つくねハンバーグ ・温野菜マヨみそ添え ・きのこ卵炒め	2(火) <small>八穀ご飯</small> ・いわしフライ ・けんちん煮 ・日本そば	3(水) ・鮭のムニエル <small>ホワイトソースかけ</small> ・ごぼうのしぐれ煮 ・菜の花ソテー	4(木) ・手作り春巻き ・かに玉 ・チャプチェ	5(金) ・ほっけバター醤油焼 ・長芋のてんぷら ・揚げ出し豆腐	6(土) ・豚のチーズはさみ揚 ・豆腐チャンプル ・小松菜の煮浸し
8(月) ・赤魚の照り焼き ・鶏ムネと玉ねぎの <small>コチュジャン炒め</small> ・かぼちゃのそぼろ煮	9(火) ・鶏むねケチャップソテー ・豚野菜炒め ・しゅうまい	10(水) ・かれのい唐揚げベトナム風 ・ブロッコリーと豚肉塩炒め ・大根甘酢	11(木)  建国記念の日	12(金) ・鶏の揚出豆腐仕立て ・白身魚のホイル焼 ・さつま揚げの金平	13(土) ・天婦羅盛り合わせ ・焼うどん ・オクラの梅肉和え
15(月) ・ポークソテー ・豆腐ステーキ <small>野菜餡かけ</small> ・煮豆	16(火) ・照焼とりバーグ ・ごぼうの卵とじ ・蓮根と油揚げ炒め煮	17(水) ・ホッケみそマヨ焼 ・白菜と豚の煮物 ・カニカマ青菜三色和え	18(木) ・親子煮 ・あじの照り焼き ・ミニ五目巾着	19(金) ・プリプリえびカツ ・パンプキンシチュー ・ブロッコリー中華炒め	20(土) <small>炊込みご飯</small> ・鶏と卵の甘辛煮 ・サバ竜田揚げカレー風味 ・もやしそぼろ炒め
22(月) ・団子となすの <small>カレーあんかけ</small> ・まぐろカツ ・いかスパイス炒め	23(火)  天皇誕生日	24(水) ・鶏ときこのガリバタ炒め ・ハッシュドビーフ ・ポテトサラダ	25(木) ・鮭のマリネ風 ・卵とポテトの <small>粒マスタードサラダ</small> ・鶏団子チリ	26(金) ・ポークカレー ・ピーマンの肉詰め ・もやしとほうれん草のナムル	27(土) ・チキン南蛮 ・ごぼうの甘辛煮 ・三色ピクルス

捨てずに食べよう、みかんの筋



この寒い時期、ビタミンC補給の代表選手、みかん。皆さんはみかんを食べるとき、白い筋を取っていませんか？実はこの白い筋には、解毒や抗酸化作用、免疫力を高めるヘスペリジンという物質が豊富に含まれているんです。その含有量はみかん1個あたりなんと3,800mgもあります。その多くがこの白い筋に含まれています。取って捨てるのは勿体ない！

<コロナ対策、インフルエンザ予防をしっかりと...>



(ひので夕食宅配便からのお願い)

- ☺ 食材は新鮮なものを使用していますが、食中毒防止のため午後10時までにお召上がりなるようお願いいたします。
- ☺ お召上がり後は、簡単で結構ですので水洗いをお願いします。
- ☺ 毎月のご注文表は前の月に献立表をお届けしたときにお持ちします。ご注文の日ごとに食数をご記入のうえ係員にお渡しください。
- ☺ **食数の変更は当日12時まで**、お電話でご連絡ください。

◎手から手へ、まごころこめて...おふくろの味、手作りの味...◎

ひのでの夕食宅配便 ☎20-3399

*お願いーお電話は午前10時から午後5時までの間にお願いいたします

*食材仕入の都合で一部献立の内容が変更になる場合がありますのでご了承下さいませようお願い致します。