



献立のお知らせ



平成29年 12月 10日 ~ 平成29年 12月 23日

日	月	火	水	木	金	土
10	11	12	13	14	15	16
ご飯 とろろ昆布味噌汁 すき焼き風煮 ブロccoliの 中華風和え 温泉卵	ご飯 えのき味噌汁 鮭の粕煮 なす炒め ほうれん草の 磯辺和え	ご飯 もずく味噌汁 麻婆豆腐 蒸しゅうまい 白菜の しそ風味和え	ご飯 じゃが芋味噌汁 豚肉の オイスター炒め 冬瓜のだし煮 きゅうりの 酢の物	ご飯 白菜味噌汁 ほきのおろし煮 菜の花の炒め物 かぶの ゆかり和え	とろろご飯 ぜんまい味噌汁 とり天 金平ごぼう 漬物	ご飯 棒ふ味噌汁 おでん つくね焼き 三色ナムル
17	18	19	20	21	22	23
たぬきにゆうめん 厚焼き卵 ほうれん草の ごまみそ和え	ご飯 玉ねぎ味噌汁 豚しゃぶ 香味醤油かけ 根菜磯辺巻 もやしの華風和え	ご飯 卵味噌汁 鯖の竜田揚げ 筑前煮 わかめの 酢の物	豚丼 なめこ味噌汁 ごま豆腐 かぶの塩昆布和え 漬物	ご飯 いんげん味噌汁 ぎせい豆腐 かぼちゃの甘煮 春雨の酢の物	ご飯 焼きばらのり味噌汁 かれいの焼き魚 ふろふき大根 肉みそかけ ほうれん草の わさび和え	混ぜご飯 豚汁 蒸し物あんかけ なめたけ和え 天皇誕生日

※都合により献立の内容が変更になる場合があります。ご了承下さい。

***** 『かぶ』 について*****

かぶには米やいも類の炭水化物の消化を助ける酵素のジアスターゼやでんぷんを分解する酵素のアミラーゼが豊富に含まれています。アミラーゼは胸やけの不快感を取ったり、食べ過ぎの時の消化吸収を助けたり、整腸作用があります。

かぶはなるべく生で食べるのをおすすめします。塩でもんだり、酢につけると酵素の効果が減るので塩を薄めにし、あまり強くもまないようにしましょう。



醤油ラーメン
美味しかった
よお。

※メニュー
醤油ラーメン・なすのみそ炒め
蒸し物あんかけ



今回の献立のポイントは・・・
21日は冬至なので「かぼちゃの甘煮」に
しました。栄養素をバランス良く
含んだ
かぼちゃを食べて免疫力を高め、