



献立のお知らせ



平成29年 12月24日 ~ 平成30年 1月6日

日	月	火	水	木	金	土
24	25	26	27	28	29	30
チキンライス オムレツ添え しめじスープ グラタン サーモン サラダ	ご飯 クラムチャウダー風 タンドリーチキン 花野菜サラダ	ご飯 豆腐味噌汁 鰯の塩麹焼き じゃが芋の粕煮 きゅうりの 中華風和え	ご飯 もずく味噌汁 串カツと かぼちゃコロッケ 五目炒め煮 おろし和え	ご飯 肉団子と チンゲン菜のスープ なすのみそ炒め 春巻き	ご飯 とろろ昆布味噌汁 かすべの煮魚 もやしの和風炒め 菜の花 磯辺和え	牛丼 大根味噌汁 ビーフン炒め たたききゅうり
31	元旦	2	3	4	5	6
年越しそば 茶碗蒸し とも和え	赤飯 清し汁 焼き魚・だて巻・昆布 筑前煮 紅白生酢	ご飯 鱈汁 天ぷら盛り合わせ きんとん 漬物	とろろご飯 けんちん汁 厚焼き卵 数の子と和え 煮豆	ご飯 焼ばらのり味噌汁 かにクリーミーコロッケ 人参の真砂煮 ほうれん草の なめたけ和え	ご飯 白菜味噌汁 麻婆豆腐 水餃子 オクラ おかか和え	ご飯 卵スープ ポークカレー もやしサラダ 福神漬

※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。

《豆知識・雑学コーナー》

***** 『そば』 について *****

ルチンが豊富

ルチンには毛細血管を丈夫にし、動脈硬化の予防や血圧を下げる効果があるため、生活習慣病の予防に有効と期待される成分です。ルチンはポリフェノールの栄養素の一種で強い抗酸化作用があります。

良質なたんぱく質が豊富

そばには植物性の良質なたんぱく質も含まれています。水溶性で消化されやすく、必須アミノ酸が豊富です。



来る年も良い年で
ありますように。



すき焼き風煮の
お肉が柔らかくて
とても美味しかった

※メニュー

ご飯・とろろ昆布味噌汁・すき焼き風煮
ブロッコリーの中華風和え・温泉卵



今回の献立のポイントは・・・
1月3日に「とろろ」を食べると1年間
風邪をひかないとされていたり、お正月の
おせち料理を食べ疲れた胃を労わる効果
があると言われているそうです。



藤崎町社協デイサービスセンター