



# 献立のお知らせ

平成30年 1月 21日 ~ 平成30年 2月 3日



# 福



日	月	火	水	木	金	土
21	22	23	24	25	26	27
ご飯 わかめ味噌汁 鶏肉の はちみつ風味煮 おから炒め ほうれん草の 辛子和え	ご飯 卵スープ ポークカレー 花野菜サラダ 福神漬	ご飯 棒ふ味噌汁 豆腐ステーキ茸あん かぼちゃの甘煮 大根の しそ風味和え	ご飯 えのき茸味噌汁 かわいいの揚げ浸し 野菜の塩炒め スパゲティ サラダ	ご飯 じゃが芋味噌汁 すき焼き風煮 温泉卵 菜の花の ごまみそ和え	ご飯 ぜんまい味噌汁 鱧の粕煮 なすの中華炒め 白菜の さっぱり和え	ご飯 モロヘイヤ味噌汁 とんかつ さつま芋の含め煮 わかめの 酢の物
28	29	30	31	1	2	3
ご飯 なめこ味噌汁 鶏肉のホイル焼き 大根と油揚げの 炒め煮 めかぶ酢	たぬきにゅうめん 卵ロール 菜の花の 華風和え	ご飯 豆腐味噌汁 おでん つくね焼き 白菜のごま酢和え	ご飯 玉ねぎ味噌汁 海老カツと クリームコロッケ みそ金平炒め ナムル	ご飯 小松菜味噌汁 鶏肉の鍋照り焼き 豆腐もずく なめ茸おろし和え	中華丼 しめじ味噌汁 春巻き 海草サラダ	太巻き寿司 けんちん汁 鱧の生姜 みそ焼き 菜の花の ピーナッツ和え

※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。

## \*\*\*\*\* 『落花生』 について\*\*\*\*\*

※生活習慣病予防に

落花生にはオリーブオイルなどで知られている「オレイン酸」が多く含まれています。オレイン酸は善玉コレステロールを下げずに悪玉コレステロールだけを低下させる働きがあり、動脈硬化、高血圧、心疾患予防に役立ちます。

※冷え・血行不良を改善

ビタミン・ミネラルもバランス良く含まれており、なかでもビタミンEは細胞を丈夫にし、老化、がん予防に効果が期待できます。また落花生に多く含まれているアミノ酸のアルギニンは血行を良くし、冷え性や血行不良による肩こりを改善します。



高カロリー食品なので  
1日20~30粒程度にしましょう。



今日のご飯も  
全部美味しかったです。  
オクラが好きなので  
オクラのおかか和えが  
一番美味しかったです。  
高木 ソノ 様

※メニュー

ご飯・白菜味噌汁・麻婆豆腐  
水餃子・オクラおかか和え

今回の献立のポイントは・・・

2月3日は節分です。節分に大豆・いわし・そば・恵方巻きなどを食べるとその年一年の健康や幸福を祈願するという風習があります。たくさん食べて今年一年健康にお過ごし下さいね。