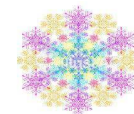




献立のお知らせ



平成30年 2月 4日～平成30年 2月 17日

日	月	火	水	木	金	土
4	5	6	7	8	9	10
ご飯 わらび味噌汁 干草焼き 信田煮と 里芋の煮つけ きゃべつのツナ和え	ご飯 じゃが芋味噌汁 ほきの唐揚げ 甘酢あん なすの揚げ出し ブロッコリーサラダ	ご飯 卵味噌汁 煮こみ ハンバーグ 菜の花の和風炒め 大根の酢の物	ご飯 もずくスープ チキンカレー ドレッシングサラダ 福神漬	ご飯 里芋味噌汁 かれの煮つけ 人参の真砂煮 酢みそ和え	ご飯 焼きばらのり味噌汁 酢鶏 蒸しゅうまい きゃべつの 梅じそ和え	かつ丼 葉大根味噌汁 なすの中華炒め ナムル
11	12	13	14	15	16	17
帆立ご飯 清し汁 鯖の照り焼き さつま芋の練り込み 国旗 建国記念日	ご飯 もやし味噌汁 野菜入り オープンオムレツ いか大根 かぼちゃサラダ 振替休日	肉そば 卵豆腐 白菜のなめたけ和え	ご飯 大根の豆乳スープ ハートコロッケ 北海扇フライ ブロッコリーソテー マカロニサラダ	ご飯 ぜんまい味噌汁 鶏肉の塩麹漬焼き 里芋の錦煮 きゅうりの 塩昆布和え	ご飯 えのき茸味噌汁 銀鮭のみそマヨ焼き 冬瓜の煮物 春雨サラダ	ご飯 豆腐味噌汁 鶏の唐揚げ カレー風味ソテー おろし和え

※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。

◆◆◆◆『チョコレート』について◆◆◆◆

チョコレートに含まれる栄養成分は、チョコレートの主原料であるカカオマスに多く含まれています。

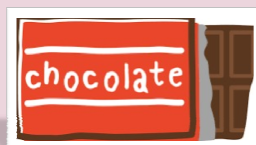
「カカオポリフェノール」

ポリフェノールには高い抗酸化作用があり、生活習慣病やがん予防にも効果があるとされています。

「カカオプロテイン」

カカオに含まれるたんぱく質のことで他のたんぱく質に比べると消化されにくいという特徴があります。これが食物繊維と同じ働きをし、腸内細菌の餌にもなり、腸内環境を良くしてくれる効果があります。

※効果的な食べ方はカカオ含有量が多いものを少量ずつ(25g程度)を毎日継続して食べることです。



鶏肉のはちみつ風味煮の味っこがちょうど良くて美味しかったです。
藤林 治 様

※メニュー
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



今回の献立のポイントは・・・
14日はバレンタインデーという事でハート型のコロッケと、おやつにはココアのババロアを取り入れました。