



献立のお知らせ



平成30年 2月 18日 ~ 平成30年 3月 3日

日	月	火	水	木	金	土
18	19	20	21	22	23	24
ご飯 棒心味噌汁 豚肉の生姜焼き さつま芋のだし煮 菜の花の磯辺和え	ご飯 焼きばらのり味噌汁 麻婆豆腐 水餃子 チンゲン菜のさっぱり和え	ご飯 なめこ味噌汁 お好み卵焼き 大根とあさりの煮物 おくらのしらす和え	ご飯 卵味噌汁 鯖の味噌煮 菜の花のソテー 長芋の梅肉添え	混ぜご飯 小松菜味噌汁 肉じゃが 揚げ物 もずく酢	ご飯 なす味噌汁 ハンバーグ ケチャップソース きゃべつの塩炒め スパゲティサラダ	ご飯 モロヘイヤ味噌汁 手作りいかメンチ 苺の時雨煮 白菜の塩昆布和え
25	26	27	28	1	2	3
三色丼 じゃが芋味噌汁 ブロッコリーサラダ ごま豆腐	ご飯 わかめ味噌汁 かすべの煮付け 白菜のオイスター炒め もやしのマヨ醤油和え	ご飯 えのき茸味噌汁 チキンカツ 春雨炒め きゅうりの酢みそ和え	ご飯 豆腐味噌汁 かれの塩焼き かぼちゃのそぼろ煮 小松菜のごま和え	みそラーメン 蒸しゅうまい ポテトサラダ	ご飯 わらび味噌汁 鮭の粕煮 なす炒め 白菜のゆず香和え	ちらし寿司 清し汁 照り焼きチキン 菜の花の辛子和え

※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。

《豆知識・雑学コーナー》

***** 『梅干し』  について*****

【胃がん予防に】

胃痛や胃潰瘍、胃がんの原因となるピロリ菌は**蛋白分解酵素**を持ちそれが粘膜を分解し、胃の防御作用を低下させ、これにより胃の粘膜が傷つけられ胃の病気になりやすくなります。1日2粒程度梅干しを食べることでピロリ菌を抑制することができます。

【生活習慣予防に】

梅干しに含まれる成分が小腸で糖質を吸収する酵素を抑制することで糖質の消化吸収を抑え、食後に血糖値が上がることを防ぎ糖尿病を予防する働きがあります。
また、血圧上昇作用を持つ物質（アンジオテンシン）を抑制し、血圧の上昇を防いで動脈硬化や心臓病の予防をしてくれます。



今日は中華丼が一番美味しかったです。残さなくて全部食べましたよ。

高木 とき 様

※メニュー

中華丼・しめじ味噌汁
春巻き・海草サラダ



今回の献立のポイントは・・・
3月3日はひな祭りなのでちらし寿司になっています。
おやつはピーチゼリーです。
楽しみにしていて下さいね。



藤崎町社協デイサービスセンター