

献立のお知らせ

平成30年 4月 1日 ~ 平成30年 4月 14日

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
ご飯 もやし味噌汁  銀鮭の塩焼き 里芋の煮ころがし ブロッコリー ごま風味和え	混ぜご飯 じゃが芋味噌汁 はちみつチキン 豆腐のしらす炒め ほうれん草  お浸し	ご飯 卵味噌汁 焼き魚のマリネ風 カリフラワーソテー もやしの ピーナッツみそ和え	ご飯 わかめ味噌汁 揚げ豆腐の 野菜あんかけ  さつま芋甘煮 きゃべつ サラダ	ご飯 シチュー ブロッコリーサラダ 揚げ物 	ご飯 とろろ昆布味噌汁 鱈の塩麹漬焼き なすのみそ炒め 菜の花の ごま和え 	ご飯 いんげん味噌汁 揚げ物盛り合わせ きゃべつの油炒め スパゲティサラダ
8	9	10	11	12	13	14
鮭ときゅうりの 混ぜ寿司  清し汁 ごま豆腐 白菜の 梅和え	かつ丼 板ふ味噌汁 小松菜のわさび和え 煮豆 漬物 	ご飯 里芋味噌汁 生姜味噌おでん チンゲン菜の塩炒め きゅうり 酢の物 	ご飯 なめこ味噌汁  焼き魚の みぞれ酢かけ かぼちゃサラダ 蒸しゆうまい	カレーうどん サラダステーキ そばの実 なめこのおろし 	ご飯 焼きばらのり味噌汁 かすべの煮魚 金平れんこん ほうれん草の 酢みそ和え	ご飯 玉ねぎ味噌汁 お好み卵焼き なすのだし煮 きゅうりの 梅なめたけ 

※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。

★★★★『たけのこ』 について★★★★

【食物繊維が豊富】

たけのこには不溶性の食物繊維が豊富に含まれています。不溶性の食物繊維は腸の中で水分を吸ってかさを増し腸の壁を刺激して、腸のぜんどう運動を活発し便秘解消の効果が期待できます。

ただし、不溶性の食物繊維は摂り方を間違えると便秘解消が逆効果になる場合もあるのでたけのこを食べる時は水分をしっかり摂りましょう。

【結石に注意】

たけのこのアクやえぐみの原因になるのが「シュウ酸」です。

「シュウ酸」はとりすぎると腎臓や尿の通り道にできる結石の原因にもなります。結石を予防するには「シュウ酸」と一緒にカルシウムを摂るようにしましょう。たけのこを食べる場合はカルシウムが多い「ワカメ」と一緒に食べる事をお勧めします。



どれも美味しかったよ。
残さないで全部
食べちゃったよ〜。

石澤 武志 様

※メニュー

ご飯・棒ふ味噌汁・蟹クリームとかぼちゃのコロッケ
白菜のクリーム煮・きゅうりの梅なめたけ和え

今回の献立のポイントは・・・
4月8日は仏教の開祖・お釈迦さまの誕生をお祝いする「花まつり」の日なので、お祝いメニューになっています。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