



# 献立のお知らせ



平成30年 11月 25日 ~ 平成30年 12月 8日

日	月	火	水	木	金	土
25	26	27	28	29	30	1
ご飯 小松菜味噌汁 鯖の生姜煮 みそ金平炒め もずく酢 	ご飯 豆腐味噌汁 オープンオムレツ ブロッコリーソテー さつま芋と豆サラダ 	醤油ラーメン 蒸しゅうまい 白菜の磯辺和え 	ご飯 卵スープ シーフードカレー きゃべつのあら塩サラダ 福神漬 	深川ごはん とろろ昆布味噌汁 あぶり焼きチキン 里芋の煮ころがし 白和え 	ご飯 しめじスープ フライ盛り合わせ カリフラワー コーンクリーム煮 わかめサラダ 	ご飯 なめこ味噌汁 鯖の西京焼き 含め煮 春雨サラダ 
2	3	4	5	6	7	8
ご飯  板ふ味噌汁 牛肉のみそ炒め かぼちゃの錦煮 もやしのピーナッツ和え 	ご飯 大根葉味噌汁 白身魚の中華風煮魚 チンゲン菜の炒め物 トマトドレッシング 	ご飯 いんげん味噌汁 ぼっけの照り焼き 春雨ソテー コールスロー 	ご飯 コーンポタージュ 鶏肉のはちみつケチャップ焼き かぼちゃコロッケ カリフラワーサラダ 	とろろご飯 もやし味噌汁 銀鮭の塩麴焼き れんこん金平炒め きゃべつのくるみ和え 	ご飯 わらび味噌汁 酢鶏 水餃子  白菜の梅なめたけ和え 	ご飯 じゃが芋味噌汁 かれいの甘辛煮 なすのみそ炒め 温泉卵 

※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。

## \*\*\*\*\* 『乾燥肌』 について\*\*\*\*\*

寒い季節になると空気が乾燥し皮膚の水分が蒸発しやすくなります。また、加齢により皮膚の保湿成分をつくる能力が低下し汗や皮脂の分泌量も減り、肌が乾燥しやすくなります。乾燥肌に良い食材を上手に取り入れて食事から乾燥肌ケアを行いましょう。



### ※たんぱく質

肌をつくる主成分となる栄養素です。  
(卵・肉・大豆・納豆・乳製品など)

### ※ビタミンB群

たんぱく質を分解・合成する働きがあります。  
(マグロの赤身・カツオ・レバー・にんにくなど)



すき焼き風煮のお肉がやわらかくていい味つこで美味しかったよ〜。

木村 ミツ子 様

※メニュー  
ご飯・棒ふ味噌汁・すき焼き風煮  
きゅうりのなめこ和え・蒸しゅうまい

