



献立のお知らせ



平成30年 11月 11日 ~ 平成30年11月 24日

日	月	火	水	木	金	土
11	12	13	14	15	16	17
ご飯 卵味噌汁 ほっけみりん漬焼き わらびの煮つけ 菜の花の ピーナッツ和え	ご飯 なめこ味噌汁 干草焼き 里芋のうま煮 もやしの 梅ザーサイ和え	にしんにゅうめん ブロッコリーの 塩炒め ごぼうサラダ	ご飯 しめじスープ ピーマンの 肉詰めフライ かぼちゃのミルク煮 シーザーサラダ	中華かに玉丼 ザーサイ中華スープ 春雨の そぼろ炒め煮 花野菜 サラダ	ご飯 さつま汁 かれいの焼き魚 もずく酢	ご飯 とろろ昆布味噌汁 八宝菜 春巻き もやしの しらす和え
18	19	20	21	22	23	24
ご飯 ぜんまい味噌汁 赤魚の煮付け 野菜のかき揚げ チンゲン菜の 辛子和え	ご飯 焼きばらのり味噌汁 黒目抜の 照り焼き 白菜の味噌炒め かぼちゃサラダ	ご飯 もやし味噌汁 揚げ豆腐の 野菜あんかけ ブロッコリーサラダ えび串団子	ご飯 のっぺい汁 鮭の西京漬焼き きゅうりの 梅ザーサイ和え	ご飯 わかめスープ 鶏肉の マーマレード焼き カレー風味ソテー 胡麻ドレサラダ	炊き込みご飯 玉ねぎ味噌汁 海老カツと 北海扇フライ 白菜のゆず香和え 勤労感謝の日	ご飯 えのき茸味噌汁 鰯の漬け焼き 揚げなすの さっぱり煮 きゃべつの味噌和え

※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。

*** 『長芋』 について ***

長芋には酵素が豊富です。ビタミンB1、ビタミンC、カルシウム、カリウムなどが豊富に含まれています。そして長芋のネバネバ成分が体内に入ることによって疲労回復に大きな役割を果たしています。

※消化を助けるアミラーゼ

食べ物を消化するには消化酵素というものが必要になります。長芋に含まれるアミラーゼが消化と吸収を助けます。



アミラーゼはほとんどの胃腸薬に配合されていて消化不良や胃もたれに効果的です。



どのおかずも美味しかったです。みなさんと食べると一段と美味しいですね

笹森 テツ 様

※メニュー

ご飯・大根味噌汁・牛丼風煮
煮奴・ほうれん草のくるみ和え

