



# 献立のお知らせ



平成30年 10月 28日～平成30年 11月 10日

日	月	火	水	木	金	土
28	29	30	31	1	2	3
ご飯 豆腐味噌汁 さわらの 味噌バター焼き ひじき炒め 焼きなすの 梅ソースかけ	たぬきおろしそば とろとろ奴 ブロッコリー サラダ	ご飯 ぜんまい味噌汁 とり天 ごぼうの土佐煮 スパゲティ サラダ	ご飯 コーンポタージュ ハンバーグ (目玉焼きのせ) カリフラワーソテー きゃべつサラダ	いなし寿司 けんちん汁 めばるの みりん漬け焼き きゅうりの 酢の物	ご飯 とろろ昆布味噌汁 豚肉の生姜焼き 含め煮 かぼちゃ サラダ	ご飯 きりたんぼ汁 鮭の粕漬焼き カリフラワー シーザーサラダ 文化の日
4	5	6	7	8	9	10
ご飯 玉ねぎ味噌汁 おでん つくね焼き 菜の花の ごま和え	ご飯 モロヘイヤ味噌汁 黒目抜の煮魚 なすのみそ炒め もやしの ゆかり和え	ご飯 焼きばらのり味噌汁 チキンソテー ケチャップソース ブロッコリーの スープ煮 マカロニサラダ	ご飯 棒心味噌汁 すき焼き風煮 きゅうりの なめこ和え 蒸しゅうまい	ご飯 わかめ味噌汁 ぎんぼう粕みそ焼き ふきの炒め煮 焼きなす	ご飯 シチュー アスパラサラダ プレーンオムレツ	ご飯 もずく味噌汁 揚げ物盛り合わせ もやしの醤油炒め めごっこ和え

※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。

## ★★★★『なめこ』について★★★★

きのこ類の中で水溶性食物繊維がもっとも多いのがなめこです。なめこのヌルヌル・ネバネバの主成分であるペクチンなども水溶性食物繊維の一種です。

ペクチンは胃腸内をゆっくり移動するため、血糖値の急激な上昇やコレステロールの吸収を抑制する働きがあり、腸内の善玉菌を増やして腸内環境を整えるのにも役立ちます。

また、ヌルヌル・ネバネバ成分は胃の粘膜を保護・強化し、胃炎や胃潰瘍を予防したり、気管の粘膜に働いて風邪やインフルエンザの予防に効果的です。



そばっこ  
大好きです。  
れんこんの金平も  
いい味っこだったよ。

小笠原 つよ 様



※メニュー  
きつねにゅうめん・味噌れんこん金平  
もやしのしそ風味和え