



献立のお知らせ



平成30年 10月 14日 ~ 平成30年 10月 27日

日	月	火	水	木	金	土
14	15	16	17	18	19	20
ご飯 もやし味噌汁 ぎせい豆腐 長芋の白煮 菜の花の 塩昆布和え 	ぎつねにゆうめん 味噌れんこん金平 もやしの しそ風味和え 	ご飯 棒ふ味噌汁 ポークチャップ さつま芋の甘煮 ブロッコリー サラダ 	ご飯 コーンポターージュ 塩麴チキン唐揚げ きゃべつボンゴレ かぼちゃ サラダ 	ご飯 もずくスープ ポークカレー アスパラ胡麻サラダ 福神漬 	ご飯 とろろ昆布味噌汁 かれいの煮魚 チンゲン菜の 塩炒め  卵サラダ	ご飯 しめじ味噌汁  牛肉コロッケ ナポリタン 小松菜おかか和え
21	22	23	24	25	26	27
中華丼 焼ばらのり味噌汁 蒸ししょうまい 春雨サラダ  	ご飯 レタスのスープ 鶏肉のケチャップ煮 プチグラタン アスパラ豆 サラダ 	ご飯 なめこ味噌汁 ほっけの塩焼き 蒸し物のあんかけ 菜の花の 辛子みそ和え	ご飯 わかめ味噌汁 白身魚フライ チンゲン菜の 炒め物 ブロッコリーのサラダ	ご飯 大根味噌汁  牛丼風煮 煮奴 ほづれん草の くるみ和え	ご飯 なす味噌汁 白身魚の照り煮 菜の花の油炒め めかぶ酢	ご飯 えのき茸味噌汁 スペイン風オムレツ おからフライ カリアフラワー サラダ 

※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。

***** 『玉ねぎ』 について *****

玉ねぎの独特の辛みと香りは硫化アリルと言う栄養素のためです。硫化アリルには、消化液の分泌を促し、新陳代謝を盛んにする働きや、血をサラサラにする働きもあり、高血圧や糖尿病などに高い効果があるとされています。

硫化アリルは熱に弱く、水に溶けてしまう性質を持っているので栄養効果の高い食べ方は「生」で食べるのですが、量と味を考えるとスープなどで食べるのがお勧めです。



好き嫌いせずに
何でも食べるけど
魚つこはめえ〜の〜!

吉野 一男 様



※メニュー
ご飯・もずく味噌汁・黒目抜の味噌煮
れんこんの金平炒め・いんげんのピーナッツ和え