



# 献立のお知らせ



平成30年 9月 30日 ~ 平成30年 10月 13日

日	月	火	水	木	金	土
30	1	2	3	4	5	6
ご飯 ジャが芋味噌汁 揚げ魚の 梅だれかけ 山くらげの炒めもの きゃべつの 塩昆布和え	ご飯 里芋味噌汁 ぼっけの みりん漬焼き かぼちゃの錦煮 きゅうりの 酢の物	シーフードカレー しめじスープ ブロッコリーサラダ 福神漬	ご飯 チキンボール カニクリーム コロッケ かぼちゃ サラダ	たぬきおろしそば 金平ごぼう ほうれん草の ごま和え	ご飯 もやし味噌汁 鶏肉の甘辛煮 カリフラワーソテー チンゲン菜の 生姜和え	ご飯 棒ふ味噌汁 赤魚の和風ムニエル さつま芋のレモン煮 菜の花の 磯辺和え
7	8	9	10	11	12	13
ご飯 えのき茸味噌汁 豆腐ハンバーグ かぼちゃの甘煮 めごっこ和え	ご飯 焼ばらのり味噌汁 さんまの竜田揚げ 里芋のうま煮 スパゲティサラダ 体育の日	ご飯 わらび味噌汁 かに玉あんかけ ブロッコリーの 塩炒め きゅうりの中華和え	ご飯 なめこ味噌汁 ぼっけの照り焼き 白菜の和風炒め わかめの 酢みそ和え	ご飯 豆腐味噌汁 鶏肉の 中華風照り焼き さつま芋の練り込み アスパラのツナ和え	ご飯 もずく味噌汁 牛肉の卵とじ みそ金平炒め 小松菜の なめたけ和え	ご飯 クラムチャウダー風 シチュー イカリングフライ カリフラワー 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。

## \*\*\*\* 『さつまいも』 について \*\*\*\*

- ・ さつまいも唯一の栄養成分ヤラピン  
ヤラピン（切り口から出る白い液体）は腸のぜんどう運動を促進し便をやわらかくする効果があります。さつまいもが便秘に効果的なのは食物繊維とヤラピンの相乗効果が大きいと言われています。
- ・ 加熱しても残るビタミンC  
風邪の予防や疲労回復、肌荒れなどに効果があります。じゃがいもと同じく、でんぷんに守られて加熱しても壊れにくいそうです。



今日も美味しい  
おかずこぼっかりで  
全部食べてまったよ。

工藤 きせ 様

※メニュー  
ご飯・わらび味噌汁・かれの照り焼き  
野菜のオイスター炒め・なすの生姜醤油かけ

