



献立のお知らせ

平成30年 9月 16日～平成30年 9月 29日



日	月	火	水	木	金	土
16	17	18	19	20	21	22
ご飯 焼きばらのり味噌汁 肉豆腐 温泉卵 白菜のゆかり和え 	ちらし寿司 清し汁 ますの照り焼き 菜の花のくるみ和え 敬老の日 	ご飯 棒心味噌汁 鶏肉のんにくみそ焼き かぼちゃの小倉煮 小松菜の辛子和え	ぎつねそば なすの味噌かけ もやしのしそ風味和え 	ご飯 もやし味噌汁 ぎんぼうの漬け焼き 大根とあさりの炒め煮 さつま芋サラダ	ご飯 ビーフシチュー おからフライ ブロッコリーサラダ  	ご飯 小松菜味噌汁 白身魚の塩麴焼き ごぼうの甘辛煮 マカロニサラダ
23	24	25	26	27	28	29
ご飯 心味噌汁 豚肉のキムチ炒め かぼちゃの甘煮 じゃべつのあっさり和え 秋分の日 	栗ごはん 芋煮汁 さんまの蒲焼き 白菜のなめ茸和え 振替休日 	ご飯 えのき茸味噌汁 鱈の西京焼き さつま芋のだし煮 小松菜の辛子和え 	ご飯 なめこ味噌汁 フライ盛り合わせ とうがんのくず煮 菜の花のごま和え 	ご飯 わかめスープ オムレツ ブロッコリーソテー ポテトサラダ 	ご飯 もずく味噌汁 黒目抜の味噌煮 れんこん金平炒め いんげんのピーナッツ和え	ご飯 チンゲン菜味噌汁 松風焼き 冷奴 アスパラガスのツナ和え 

※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。

★★★★『ぶどう』 について ★★★★★

ポリフェノール

強い日光を浴びて育つぶどうが、自分自身を紫外線から守るために作られているのがポリフェノールの一種のアントシアンです。悪玉コレステロールの発生を防ぎます。

酒石酸とリンゴ酸

酒石酸・・・腸内で悪玉菌の増殖を抑え、ビフィズス菌などの善玉菌を増やし、便秘や大腸ガンなどのさまざまな病気を予防します。

リンゴ酸・・・疲労の原因物質である乳酸を減らし、腸の働きの活性化、体内の浄化作用などがあります。



鶏の唐揚げ
大好きです。
他のおかずっかも
全部食べだよ。

黒瀧 俊雄 様

※メニュー
ご飯・えのき茸味噌汁
鶏の唐揚げ・じゃが芋の甘辛煮
ブロッコリーのドレッシング和え

