



献立のお知らせ



平成30年 9月 2日 ~ 平成30年 9月 15日

日	月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7	8
ご飯 モロヘイヤ味噌汁 さわらの照り焼き 山菜の炒め煮 ところてん	ご飯 里芋味噌汁 かに玉あんかけ ブロッコリーのソテー もやしの オニオンサラダ	ご飯 豚汁 銀鮭の塩焼き 小松菜の 辛子和え	ご飯 チンゲン菜味噌汁 焼き鯖の みぞれ酢かけ ひじきの炒め煮 きゃべつの みそ和え	ご飯 ぶき味噌汁 豚肉の オイスター炒め さつま芋の練り込み ブロッコリーサラダ	ご飯 しいたけスープ ほっけ生姜みそ焼き 蒸し物 きゅうりの 酢の物	ご飯 もやし味噌汁 肉じゃがコロケ 苜の時雨煮 カリフラワー サラダ
9	10	11	12	13	14	15
枝豆ご飯 清し汁 ほっけの山椒焼き かぼちゃの錦煮 かぶと菊の 酢の物	ご飯 わかめスープ ポークカレー ブロッコリーと ツナのサラダ 福神漬	ご飯 もずく味噌汁 焼き魚のマリネ風 もやしの生姜炒め 白菜の 梅なめたけ和え	ご飯 しめじスープ スペイン風オムレツ カニしゅうまい アスパラ サラダ	ご飯 わらび味噌汁 かれいの照り焼き 野菜の オイスター炒め なすの生姜醤油かけ	ご飯 卵味噌汁 きゃべつメンチカツ 白菜の塩炒め ポテトサラダ	ご飯 なめこ味噌汁 ぎんぼうの甘辛煮 カリフラワーソテー 海藻サラダ

※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。

***** 『みょうが』 について *****

みょうがの成分はほとんどが水です。

それに加えて、余分な塩分を排出してくれるカリウムが含まれているので、体内の水分調整をしてむくみをとったりドロドロになった血液をサラサラにしたりします。

効果・効能

- ・胃腸の健康を保ち、食欲増進や消化を促進させる効果
- ・血行を良くし、貧血を改善したり、血圧を下げたり新陳代謝をあげたりする効果
- ・口内炎や舌炎、風邪によるのどの痛みを緩和する効果



牛肉のみそ炒めのお肉がやっこくて味っこも良くて一番美味しかったよ。

藤本 きみ様

※メニュー
ご飯・板ふ味噌汁・牛肉のみそ炒め
かぼちゃの錦煮・もやしのピーナツ和え

