



献立のお知らせ



平成30年 8月 19日 ~ 平成30年 9月 1日

日	月	火	水	木	金	土
19	20	21	22	23	24	25
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 ピーナッツ和え	ご飯 白菜味噌汁 きゃべつメンチカツ 茸の当座煮 トマトの ドレッシングかけ	ご飯 いんげん味噌汁 ほっけの照り焼き コールスロー 春雨ソテー 	ご飯 コーンポタージュ 鶏肉のハチミツ ケチャップ焼き かぼちゃコロッケ カリフラワーサラダ	冷やし きつねそうめん れんこん金平炒め かぶの甘酢和え 	夏祭り屋台メニュー おにぎり おでん 焼そば たこ焼き フランク 漬け物     	ご飯 とろろ昆布味噌汁 かれいの甘辛煮 なすのみそ炒め 長芋の ゆかり和え 
26	27	28	29	30	31	1
ご飯 卵味噌汁 鯖の香味ソテー 信田煮 菜の花の ごま和え 	ご飯 わらび味噌汁 小松菜の おかか和え ぎせい豆腐 煮豆 	ご飯 しめじスープ シーフードフライ ブロッコリーの クリーム煮 きゅうりの さっぱりサラダ	ご飯 とろろ昆布味噌汁 あさりの卵とじ 蒸しゅうまい もやしの オニオンドレ和え	ご飯 豆腐味噌汁 赤魚の煮付け チンゲン菜の 塩炒め マカロニサラダ 	ご飯 ぜんまい味噌汁 豚肉の ピリ辛みそ炒め 豆腐もずく ホウレン草の 辛子和え 	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

※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。

**** 『肉の効能』 について ****

近年、高齢者の間で「新型栄養失調」が増えています。理由の一つには年をとるにつれて肉や卵などの動物性食品の摂取量が減ることがあります。

動物性食品（肉や卵など）の不足

→血液中のたんぱく質の約6割を占める「血清アルブミン」の量が減ってしまい栄養失調になったり、心臓病や脳卒中のリスクを高めてしまいます。

また、加齢とともに栄養素の吸収率が悪くなるので、以前と同じ量を食べていても栄養が自然と不足してしまう可能性があります。健康を維持するためにも、肉や野菜、卵などをバランスよく食べる事が重要です。



八宝菜、美味しかったよ。味噌汁はいつも美味しくて大好きです。

館山 りようこ様

※メニュー
ご飯・えのき茸味噌汁・八宝菜
春巻き・もやしのしらす和え

