



献立のお知らせ



平成30年 8月 5日 ~ 平成30年 8月 18日

日	月	火	水	木	金	土
5	6	7	8	9	10	11
ご飯 ぜんまい味噌汁 赤魚の煮付け なすの天ぷら チンゲン菜の 辛子和え 	ご飯 とろる昆布味噌汁 黒目抜の 鍋照り焼き 白菜のみそ炒め かぼちゃサラダ	ご飯 なめこ味噌汁  揚げ豆腐の 野菜あんかけ ブロッコリーサラダ 炭火焼つくね	ご飯  のつぺい汁 鮭の西京漬焼き きゅうりの 梅ザーサイ和え	ご飯 かぼちゃポターージュ 鶏肉の マーマレード焼き カレー風味ソテー 胡麻ドレサラダ	ご飯 もやし味噌汁 さんまの漬け焼き 揚げなすの さっぱり煮  きゃべつの 味噌和え	炊き込みご飯 かき玉汁  海老カツと 北海扇フライ 白菜のごま酢和え 山の日
12	13	14	15	16	17	18
ご飯 大根葉味噌汁  鯖の生姜煮 みそ金平炒め もずく酢 	ご飯 わかめ味噌汁 オープンオムレツ ブロッコリーソテー さつま芋と 豆のサラダ 	冷やし中華 蒸しゅうまい 白菜の磯辺和え 	ご飯 コンソメスープ シーフードカレー きゃべつあら塩サラダ 福神漬 	ご飯 えのき茸味噌汁 あぶり焼きチキン 里芋の煮ころがし 白和え 	ご飯 しめじスープ  ひれかつ カリフラワー コーンクリーム煮 わかめサラダ	ご飯 豆腐味噌汁  ギンボウの 漬け焼き 含め煮  ところてん

※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。

***** 『なす』 について *****

なすはきゅうりと同じく90%が水分で、夏野菜の特徴である身体を冷やす効果があります。

なすの紫色はナスニンと呼ばれる色素で、赤ワインでおなじみのポリフェノール的一种でもあります。ナスニンには強い抗酸化作用があり、コレステロールを下げ動脈硬化を防ぐ働きがあります。

また、なすを水にさらしてアク抜きをする方も多いと思いますが、このアクの成分もクロロゲン酸というポリフェノール的一种です。クロロゲン酸は水に溶ける性質をもった栄養成分なので長時間水にさらさないようにしましょう。



ふきの酢みそ和えが
さっぱりして美味しかったです。
残さず全部食べました。

高木 ムツ子 様



※メニュー
ご飯・焼きばらのり味噌汁・肉じゃが
めばるのみりん漬け焼き・ふきの酢みそ和え