



# 献立のお知らせ



平成30年 7月 22日～平成30年 8月 4日

日	月	火	水	木	金	土
22	23	24	25	26	27	28
ご飯 玉ねぎ味噌汁 鶏肉の醤油煮 菜の花の和風炒め ところてん	ご飯 モロヘイヤ味噌汁 ぎんぼうの煮魚 なすのみそ炒め もやしのゆかり和え	ご飯 コーンポターージュ ポークソテー ブロccoliのスープ煮 マカロニサラダ	ご飯 棒心味噌汁 すき焼き風煮 きゅうりのなめこ和え 焼き餃子	ご飯 とろろ昆布味噌汁 鯖の山椒みそ焼き れんこん金平炒め 焼きなす	ご飯 レタスのスープ チキンカレー アスパラサラダ 福神漬	ご飯 もずく味噌汁 揚げ物盛り合わせ もやしの醤油炒め ほうれん草のごま和え
29	30	31	1	2	3	4
ご飯 焼ばらのり味噌汁 ほっけ味噌漬焼き いんげんのみそ炒め 菜の花のピーナッツ和え	ご飯 豆腐味噌汁 千草焼き 里芋のうま煮 もやしの梅ザーサイ和え	冷やしにしんそば ブロccoliの塩炒め ごぼうサラダ	ご飯 しめじスープ ピーマンの肉詰めフライ かぼちゃのミルク煮 シーザーサラダ	中華かに玉丼 ザーサイ中華スープ 春雨のそぼろ炒め煮 花野菜サラダ	ご飯 鶏ちゃんこ汁 かれいの焼き魚 わかめの酢の物	ご飯 えのき茸味噌汁 八宝菜 春巻き もやしのしらす和え

※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。

## ★★★★★『メロン』について★★★★★

メロンで注目する栄養素はカリウムとビタミンCです。カリウムを豊富に含む果物として知られるスイカの3倍も多くカリウムを含んでいます。高血圧やむくみの予防に最適です。

※果肉がオレンジ色のものは緑のものに比べて身体や肌を若々しく保つ効果がある、β-カロテンを20倍以上も多く含み、その量は人参や小松菜を上回る量です。

※甘く食べ応えがある割には他の果物に比べてもカロリーも糖質も低めですが食べ過ぎには注意しましょう。また、カリウム摂取制限を受けている方は控えましょう。



今日のかぼちゃのサラダが一番美味しかったです。

高木 京子 様

※メニュー  
ご飯・コーンポターージュ  
塩麹チキン唐揚げ  
きゃべつボンゴレ・かぼちゃサラダ

