



# 献立のお知らせ



平成30年 6月 24日 ~ 平成30年 7月 7日

日	月	火	水	木	金	土
24	25	26	27	28	29	30
ご飯 モロヘイヤ味噌汁 ほきの竜田揚げ きゃべつサラダ 長芋の カキ油炒め 	ご飯 とろろ昆布味噌汁 鶏肉のみそ焼き 里芋のうま煮 とこそてん 	ご飯 わらび味噌汁 かに玉あんかけ ブロッコリーの 塩炒め  きゅうりの 中華和え 	ご飯  なめこ味噌汁  とんかつ  白菜のさっと煮  めかぶ酢 	ご飯 豆腐味噌汁 赤魚の甘辛煮 菜の花の炒めもの アスパラの ツナ和え 	ご飯 えのき茸味噌汁 牛肉の卵としじ みそ金平炒め  白菜の あっさり和え 	ご飯 クラムチャウダー風 シチュー イカリングフライ カリフラワー サラダ 
1	2	3	4	5	6	7
ご飯 ふき味噌汁  ぎせい豆腐 長芋の白煮 菜の花の 塩昆布和え 	冷やしきつねそば もやしの味噌炒め きゅうりの しそ風味和え 	ご飯 棒ふ味噌汁 ポークチャップ さつま芋の甘煮 ブロッコリー サラダ 	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 	ご飯 もずくスープ ビーフカレー アスパラごまサラダ 福神漬 	ご飯 わかめ味噌汁  めるばの煮魚 チンゲン菜の 塩炒め  マカロニサラダ 	いなり寿司  セタそうめん汁  星コロツケ 小松菜おかか和え 

※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。

## ★★★★★★ 『酢』 について★★★★★★

酢の酸っぱい味のもとのクエン酸は、食べ物に含まれるエネルギーを、活動のためのエネルギーに変える時に役立つ成分です。

酢+エネルギー源(糖質)+糖質の代謝を促すビタミンB1



スタミナアップ・疲労回復に効果的

- ◆健康維持のためには一日大さじ1~2杯が目安です。
- ◆空腹時に酢を摂ると胃を痛めるので食事中や食後に摂るようにしましょう。
- ◆酢をドリンクとして飲む場合は5~10倍を目安に薄めましょう。



ごぼうの甘辛煮の味付けがとてもよくて美味しかったです。

対馬 キクエ 様

※メニュー  
ご飯・なめこ味噌汁・銀鮭の塩麹焼き  
ごぼうの甘辛煮・きゅうりのわさび酢和え

