



献立のお知らせ



平成30年 6月 10日～平成30年 6月 23日

日	月	火	水	木	金	土
10	11	12	13	14	15	16
ご飯 心き味噌汁 豚肉のキムチ炒め かぼちゃの甘煮 きゃべつの あっさり和え	ご飯 海老団子と 白菜のスープ おからフライ カリフラワー サラダ	ご飯 玉ねぎ味噌汁 鯖の蒲焼き 小松菜の 辛子和え さつまいものだし煮	ご飯 里芋味噌汁 鶏肉の カレー醤油焼き とうがんのくず煮 ほうれん草の ごま風味和え	ご飯 わかめスープ オムレツ ホワイトソースかけ ブロッコリーソー ポテトサラダ	ご飯 もずく味噌汁 かれいの味噌煮 れんこん金平炒め いんげんの ピーナッツ和え	ご飯 チンゲン菜味噌汁 松風焼き しそ豆腐 アスパラの ツナ和え
17	18	19	20	21	22	23
炊き込みご飯 清し汁 つぼだいの焼き魚 白和え	ご飯 里芋味噌汁 はちみつチキン かぼちゃの錦煮 ナムル風	ご飯 しめじスープ シーフードカレー ブロッコリーサラダ 福神漬	ご飯 チキンボール トマト煮 蟹クリームコロッケ かぼちゃ サラダ	ご飯 卵味噌汁 たらの 和風ムニエル さつまいものレモン煮 ほうれん草の ごま和え	ご飯 玉ねぎ味噌汁 鶏肉の甘辛煮 もやしの ザーサイ炒め チンゲン菜の 生姜和え	冷しおろし山菜そば 金平ごぼう 菜の花の 磯辺和え

※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。

★★★★★『卵』について★★★★★

卵には良質なたんぱく質、ビタミン、ミネラルをはじめ、私たちの身体にとっても必要な「必須アミノ酸」がバランスよく含まれています。

- ・半熟(温泉卵)程度にするのが消化吸収率がよく一番おすすめの食べ方です。
- ・野菜と一緒に食べると、卵に足りない食物繊維とビタミンCを補うことができます。
- ・白身のほうが黄身よりもたんぱく質の量が多いので卵を食べる時は全卵食べるようにしましょう。



今日のご飯も全部
美味しかったですよ。
みなさんといつも楽
しく食べています。
鈴木 みよ 様

※メニュー
 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・もやしのみそ和え

