



献立のお知らせ



平成30年 5月 27日 ~ 平成30年 6月 9日

日	月	火	水	木	金	土
27	28	29	30	31	1	2
ご飯 棒ふ味噌汁 鮭の塩焼き 春雨炒め きゅうりの 梅なめたけ和え 	ご飯 わかめスープ ポークカレー ブロッコリー ツナサラダ 福神漬 	ご飯 もずく味噌汁 焼き魚の みぞれ酢かけ もやしの生姜炒め うみっ子和え 	ご飯 しめじスープ スペイン風オムレツ ピーマンの 肉詰めフライ アスパラ 豆サラダ 	ご飯 わらび味噌汁 鱈の甘辛煮 野菜のオイスター ソース炒め なすの生姜 醤油かけ 	ご飯 もやし味噌汁 ひれかつ 白菜の塩炒め ポテトサラダ 	ゆかりご飯 豆腐味噌汁 かれいの照り焼き カリフラワーソテー 海草サラダ 
3	4	5	6	7	8	9
ご飯 えのき茸味噌汁 肉豆腐 小松菜の油炒め もずく酢 	ご飯 じゃが芋味噌汁 鱈の竜田揚げ 麻婆春雨 いんげんの くるみ和え 	ご飯 きゃべつ味噌汁 鶏肉の にんにく味噌焼き かぼちゃの小倉煮 菜の花の辛子和え 	ためきおろしそば なすの味噌かけ もやしの しそ風味和え 	ご飯 焼きばらのり味噌汁 さんまの漬け焼き 大根とあさりの 炒め煮 さつま芋のサラダ 	ご飯 ビーフシチュー えびフライ ブロッコリーサラダ 	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 

※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。

*** 『かつお節』 について ***

優れた自然食品であるかつお節は良質のたんぱく質を主成分に
 高血圧の予防や筋肉の働きをよくするカリウム、強い歯や骨を
 作るカルシウム、リン、ビタミンDなどを含んでいます。
 また、体内では作ることができない必須アミノ酸もたっぷり。



こうした栄養分がコラーゲンの働きを活性化するとされて
 おり、皮膚の老化を防ぎ、お肌をみずみずしくさせます。
 かつお節は健康にも美容にも役立つ食品です。



いつもちょうどいい
 味付けでおいしいです。
 今日残さずに食べま
 したよ。

佐藤 キフ様

※メニュー

ご飯・もやし味噌汁・生姜味噌おでん
 焼きつくね・きゅうりの梅なめたけ



今回の献立のポイントは・・・
 もずく酢やきゅうりのわさび酢和え
 などさっぱりしたものを多めに取り
 入れました。