



# 献立のお知らせ



平成30年 5月 13日 ~ 平成30年 5月 26日

日	月	火	水	木	金	土
13	14	15	16	17	18	19
ちらし寿司 清し汁 炊き合わせ 菜の花の おかか和え	ご飯 ぎゃべつ味噌汁 ぎせい豆腐 小松菜のごま和え 煮豆	ご飯 しめじスープ シーフードフライ ブロッコリーの クリーム煮 きゅうりの さっぱりサラダ	ご飯 ふき味噌汁 貝柱の卵とじ 蒸しゅうまい もやしのオニオン ドレッシング和え	ご飯 豆腐味噌汁 かれいの煮付け 筍の酢みそ和え チンゲン菜の 塩炒め	ご飯 ぜんまい味噌汁 豚肉のピリ辛 みそ炒め 豆腐もずく ほうれん草の 辛子和え	ご飯 大根味噌汁 鶏の唐揚げ じゃが芋の甘辛煮 ブロッコリー ドレッシング和え
20	21	22	23	24	25	26
ご飯 モロヘイヤ味噌汁 ほきの照り焼き 山菜の炒め煮 ところてん	ご飯 かぼちゃポタージュ ハンバーグ茸ソース ブロッコリーのソテー もやしの オニオンサラダ	ご飯 豚汁 ほっけの塩焼き 小松菜の 辛子和え	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	ご飯 とろろ昆布味噌汁 豚肉の オイスター炒め さつま芋の練り込み ブロッコリーサラダ	いか焼きそば しいたけスープ 蒸し物 ぎゅうりの酢の物	ご飯 たまご味噌汁 肉じゃがコロッケ 茸の時雨煮 カリフラワー サラダ

※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。

## ★★★★『ヨーグルト』について★★★★

ヨーグルトは便秘改善や免疫力アップ、骨粗しょう症の予防など様々な効果が期待出来ます。

### \*食べるタイミング

食後に食べると胃酸が弱まっている為、乳酸菌を生きのまま腸まで届けることが出来ます。また腸が活発に働くのは夜なので寝る前に食べるのが一番効果的です。

### \*1日に200g以上は効果なし

腸の中では乳酸菌は長い時間生きられない為、一度に沢山食べても効果がないとされています。毎日コツコツ食べる事が大切です。



どのおかずも美味しくて残さなくて全部食べましたよお〜。

藤林 のりる 様

※メニュー

ご飯・もやし味噌汁・松風焼き  
とうがんのくず煮・豆サラダ



今回の献立のポイントは・・・

13日は「母の日」なので行事食になっています。25日には初めて焼きそばを取り入れました。楽しみにしていて下さいね。