



献立のお知らせ



平成31年 1月 6日 ~ 平成31年 1月 19日

日	月	火	水	木	金	土
6	7	8	9	10	11	12
ご飯 ふき味噌汁 豚肉のキムチ炒め かぼちゃの甘煮 キャベツの 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 えのき茸味噌汁 マスの柚香つけ焼き チンゲン菜の 塩炒め 里芋のごま和え	ご飯 なめこ味噌汁 鶏肉の カレー醤油焼き とうがんのくず煮 春雨サラダ	ご飯 わかめスープ オムレツ ブロッコリーソテー ポテトサラダ	ご飯 せんべい汁 鱈の西京焼き いんげんの ピーナッツ和え	ご飯 チンゲン菜味噌汁 ひじき入り 照り焼きつくね 煮奴 アスパラガスの ツナ和え
13	14	15	16	17	18	19
ご飯 しめじ味噌汁 揚げ魚梅だれかけ 山くらげの炒めもの キャベツの 塩昆布和え	ご飯 卵スープ シーフードカレー ブロッコリーサラダ 福神漬 成人の日	ご飯 けの汁 ほっけの 粕みそ焼き きゅうり 酢の物	ご飯 チキンボールの トマト煮 カニクリームコロッケ かぼちゃ サラダ	ためきおろし にゅうめん 金平ごぼう ほうれん草の ごま和え	ご飯 焼きばらのり味噌汁 鶏肉の甘辛煮 カリフラワーのソテー チンゲン菜の 生姜和え	ご飯 棒ふ味噌汁 赤魚の 和風ムニエル さつま芋のレモン煮 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。

*** 『小豆（あずき）』 について ***

～赤ワインの約2倍のポリフェノール～

ポリフェノールはがんや動脈硬化などの生活習慣病の予防、老化防止などにも役立つ強い抗酸化作用があります。

～小豆の外皮に含まれるサポニン～

ポリフェノールと同様に強力な抗酸化作用を持つと同時に中性脂肪を低下させる作用もあります。こしあんより粒あんの方がサポニンを多く摂取できます。

～ごぼうの3倍の食物繊維～

不溶性食物繊維と水溶性食物繊維がバランスよく含まれています。



今日も皆さんと一緒においしいご飯を楽しく食べましたよ。

伊藤 京子 様

※メニュー
ご飯・しいたけスープ・蒸し物
ごぼうの生姜みそ焼き・きゅうりの酢の物

