



# 献立のお知らせ



平成30年 12月 23日 ~ 平成31年 1月 5日

日	月	火	水	木	金	土
23	24	25	26	27	28	29
帆立ご飯 清し汁 ほっけの山椒焼き 春雨炒め 白菜の 梅なめたけ和え	ご飯 とろろ昆布味噌汁 めばるの 和風ムニエル なす炒め 菜の花の ピーナッツ和え	炊き込みピラフ わかめスープ えびフライ・ 星コロッケ ブロッコリー サラダ	ご飯 えのき茸スープ スペイン風オムレツ ミートボール アスパラ サラダ	ご飯 わらび味噌汁 かれいの照り焼き 野菜の オイスター ソース炒め なすの生姜醤油かけ	ご飯 卵味噌汁 ひれかつ 白菜の塩炒め ポテト サラダ	ご飯 なめこ味噌汁 鯖の甘辛煮 カリフラワーソテー 海藻サラダ
30	31	1	2	3	4	5
ご飯 焼きばらのり味噌汁 肉豆腐 温泉卵 白菜の ゆかり和え	年越しそば 茶碗蒸し 菜の花の くるみ和え	ご飯 鱈汁 天ぷら盛り合わせ 黒豆	ご飯 里芋味噌汁 鶏肉の松風焼き ほうれん草の 白和え そばの実なめこ	ご飯 ぜんまい味噌汁 ぎんぼうの 生姜みそ焼き 大根とあさりの 炒め煮 さつま芋サラダ	ご飯 ビーフシチュー おからフライ キャベツサラダ	ご飯 板ふ味噌汁 さんまの蒲焼き 根菜のみそ炒め煮 マカロニ サラダ

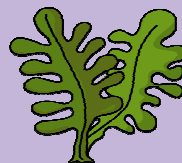
※都合により献立の内容が変更になる場合があります。ご了承下さい。

## \*\*\*\* 『昆布』 について \*\*\*\*

昆布は「喜ぶ」という言葉の語呂合わせで縁起物としてお正月にも昆布巻きを食べますね。「海の野菜」と言われ、栄養面を見ても身体に大変良い食材です。

◎昆布にはなんといってもミネラルや食物繊維が豊富でミネラルは牛乳の約23倍、カルシウムは約7倍、鉄分は約39倍含まれています。また「アルギン酸」「フコイダン」といった水溶性食物繊維は糖質や脂質の吸収を抑え、コレステロール値の上昇を抑えてくれます。

とても健康効果が高い食材  
なので出汁を取るだけでなく  
毎日の食材として使いたいですね



とろろご飯も  
おかずっこも  
全部美味しかったよお

横山 一志 様

※メニュー  
とろろご飯・もやし味噌汁  
銀鮭の塩麹焼き  
れんこん金平炒め  
ぎやべつのくるみ和え

来る年も良い年で  
ありますように。

