



献立のお知らせ



平成30年 12月 9日～平成30年 12月 22日

日	月	火	水	木	金	土
9	10	11	12	13	14	15
ご飯 卵味噌汁 鯖の香味ソテー 信田煮 菜の花の ごま和え 	ご飯 焼ばらのり味噌汁 ぎせい豆腐 小松菜の おかか和え  煮豆	ご飯 しめじスープ 鶏肉の塩麴漬焼き 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 とろろ昆布味噌汁 赤魚の煮付け チンゲン菜の 塩炒め かぶのしそ風味和え	山菜とろろ にゅうめん みそ金平炒め おろし和え  	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 えのき茸味噌汁 鶏の唐揚げ じゃが芋の甘辛煮 ブロッコリーの ドレッシング和え
16	17	18	19	20	21	22 冬至
ご飯 モロヘイヤ味噌汁 さわらの照り焼き 山菜の炒め煮 スパゲティ サラダ 	ご飯 かぼちゃポタージュ ハンバーグ 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 鮭の粕漬焼き 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 きゃべつのみそ和え	ご飯 とうがん味噌汁 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	ご飯 しいたけスープ ギンボウの 生姜みそ焼き 蒸し物 きゅうりの酢の物	ご飯 もずく味噌汁 蟹クリームコロッケ かぼちゃの 小倉煮  アスパラの ごま和え

※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。

★★★★『かぼちゃ』について★★★★

かぼちゃは非常に栄養価の高い、理想的な緑黄色野菜です。最も特徴的と言えるのが「βカロテン」の含有量の多さです。ピーマンの10倍、トマトの8倍と非常に多く含まれています。

「βカロテン」 皮膚や粘膜の強化 保護、眼精疲労の改善、強力な抗酸化作用があります。βカロテンとして吸収できなかった分はビタミンAへと変化し、風邪予防や免疫力アップなどの効果が期待できます。



皮には果肉以上にβカロテンが多く含まれているので、できるだけ皮をむかずに食べるのがおすすめです。



何を食べても美味しいです。今日の炊き込みご飯もいい味っでした。いつも残さずに食べます

古川 美千江 様

※メニュー
炊き込みご飯・玉ねぎ味噌汁
海老カツと北海扇フライ
白菜のゆず香和え

