

献立のお知らせ

令和 5 年 3 月 12日～ 令和 5 年 3 月 25日

日	月	火	水	木	金	土
12	13	14	15	16	17	18
ご飯 大根味噌汁 ぎんぼうの 漬け焼き 人参の真砂煮 きゃべつの 辛子和え	ご飯 スナッフエンドウ味噌汁 豚肉の甘酢炒め かぼちゃの甘煮 海藻ときゅうりの 酢の物	ご飯 豆腐味噌汁 貝柱の卵とし 鶏肉の唐揚げ 蒸しなすの なめ茸かけ	いか焼きそば 麩と椎茸の清し汁 野菜の肉巻き焼き 小松菜の 塩昆布和え	ご飯 大根菜味噌汁 はちみつチキン ぜんまいの 炒めもの さつま芋サラダ	ご飯 魚介の クリームシチュー ハムステーキ グリーンサラダ	ご飯 里芋味噌汁 ますの みそバター焼き えび団子のおろし煮 青菜のわさび和え
19	20	21	22	23	24	25
ご飯 さつま汁 鶏肉のレモン焼き きゃべつの ごまマヨ和え	ご飯 しめじの味噌汁 鮭の塩焼き 豆腐チャンプルー とろろ芋	あさりの 炊き込みご飯 花麩の清し汁 カレイの塩焼きと 花型ハンバーグ かぼちゃの小倉煮 春分の日	ご飯 チンゲン菜味噌汁 鶏肉の オイスターソース煮 さつま芋天 なすのゆかり和え	中華丼 豆腐と わかめのスープ 焼き餃子 もやしの中華和え	ご飯 モロヘイヤ味噌汁 赤魚の煮つけ 小松菜の油炒め かぼちゃサラダ	ご飯 えのき茸味噌汁 肉野菜炒め 生姜みそおでん ブロッコリーの ごま和え

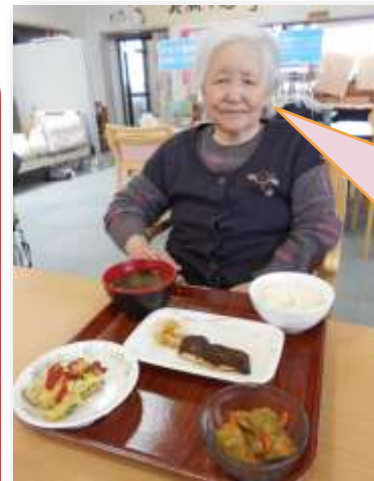
※都合により献立の内容が変更になる場合があります。ご了承下さい。

*** 『味噌』 について ***

大豆を発酵させて作られる味噌ですが、発酵することで大豆に含まれる少量のアミノ酸やビタミン類が大量に作られ大豆で摂取するよりも優れた栄養を持ちます。

味噌の栄養をしっかりと壊さずに摂るためには沸騰させないようにしましょう。50度以上に加熱すると栄養素が破壊されてしまうので味噌を溶く時は、一度温度を下げてからにしましょう。
また、具にカリウムを含む緑黄色野菜や海藻を組み合わせるとナトリウムを外に排出する働きをするのでお勧めです。

味噌は種類を問わず、どれも栄養価の高い食品ですが、その中でもより栄養価が高いのは蒸す製法で熟成期間が長い赤味噌です。



魚が好きです。
今日のカレイも
いい味つけでした。
卵焼きも、具たくさん
で美味しかったですよ。

川越 キヌエ 様

※メニュー

ご飯・わかめ味噌汁
カレイの漬け焼き・卵焼き
なすのポン酢和え

藤崎町社協デイサービスセンター