



献立のお知らせ



令和 元年 9月 29日～ 令和 元年 10月 12日

日	月	火	水	木	金	土
29	30	1	2	3	4	5
さつま芋ご飯 焼ばらのり味噌汁 チーズハムカツ・ イカカツ じゃが芋のそぼろ煮 ブロッコリーの ツナ和え	ご飯 大根味噌汁 焼鮎の南蛮漬け ひじき炒め きゃべつの ピーナッツ和え	ご飯 棒心味噌汁 鶏のみそ焼き もやしの炒めもの きゅうりの 塩昆布和え	ご飯 きのこシチュー オムレツ カリフラワーサラダ	ご飯 卵味噌汁 筑前煮 なすの ピーナッツみそかけ 菜の花の おかか和え	ご飯 えのき茸味噌汁 ほっけの山椒焼き さつま芋の 練り込み モロヘイヤの 磯辺和え	ご飯 わかめ味噌汁 八宝菜 かぼちゃの甘煮 もやしの ごま醤油和え
6	7	8	9	10	11	12
ご飯 とろろ昆布味噌汁 かれいの 和風ムニエル なすのだし煮 菜の花の 磯辺和え	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	ご飯 もずくスープ ポークカレー ブロッコリーサラダ 福神漬	ご飯 わらび味噌汁 かに玉あんかけ チンゲン菜の 塩炒め きゅうりの 中華和え	きつねうどん ほうれん草の 和風炒め わかめの 酢みそ和え	ご飯 豆腐味噌汁 鶏肉の 中華風照焼き かぼちゃの小倉煮 アスパラの ツナ和え	ご飯 しめじ味噌汁 華風卵焼き 里芋の 煮ころがし きゃべつの あっさり和え

※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。

*****『栗』について*****

栗の果実にはビタミンC、カリウム、食物繊維といった栄養成分が含まれています。ビタミンCはりんごの約8倍、食物繊維はセロリの約2.8倍と、とても豊富です。

※一般的にビタミンCは熱に弱いため、加熱すると成分が壊れてしましますが、栗に含まれるビタミンCはでんぷんに包まれているため、加熱しても壊れにくいのです。ビタミンCはウイルスや細菌と戦う働きがあり、免疫力の強化が期待できます。

※栗の渋皮のポリフェノール的一种であるタンニンが含まれていて強力な抗酸化作用があります。老化を防ぐ働きに期待できます。



どれも美味しい
おかずっこでした。
いつも楽しみに
しているんですよ。

工藤 きせ 様

※メニュー
ご飯・肉団子スープ
鮭のマヨネーズ焼き・えびしゅうまい
きゅうりの酢の物

