



献立のお知らせ



令和元年 8月 4日 ~ 令和元年 8月 17日

日	月	火	水	木	金	土
4	5	6	7	8	9	10
中華丼 えのぎ茸味噌汁 春巻き もやしの しらす和え 	ご飯 ぜんまい味噌汁 鶏肉の はちみつ風味煮 切干大根と 厚揚げの煮つけ 菜の花の辛子和え	ご飯 とろろ昆布味噌汁 黒目抜の 鍋照り焼き 白菜のみそ炒め かぼちゃサラダ	ご飯 なめこ味噌汁 揚げ豆腐の 野菜あんかけ ブロッコリーサラダ 炭火焼つくね	ご飯 のっぺい汁 鮭の西京漬焼き きゅうりの 梅ザーサイ 和え 	ご飯 かぼちゃポターージュ 鶏肉の マーマレード焼き カレー風味ソテー ごまドレサラダ 	青菜ご飯 玉ねぎ味噌汁 さんまの 漬け焼き  揚げなすの さっぱり煮 きゃべつのみそ和え
11	12	13	14	15	16	17
炊き込みご飯 かき玉汁  えびカツと 北海扇フライ もやしの ごま酢和え 山の日 	ご飯 大根葉味噌汁 豚肉のねぎ塩炒め 長芋の白煮 もずく酢  振替休日	赤飯 清し汁  つぼだいの みそ焼き 煮しめ モロヘイヤの ごま風味和え	冷やし中華 かにかま天ぷら 白菜の 磯辺和え 	シーフードカレー コンソメスープ きゃべつの あら塩サラダ 福神漬 	ご飯 ふき味噌汁 あぶり焼きチキン 里芋の煮ころがし 白和え 	ご飯 板ふ味噌汁  ひれかつ  カリフラワーの コーンクリーム煮 わかめサラダ

※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。

**** 『枝豆』 について ****

枝豆は大豆の未熟豆で、豆と野菜の両方の栄養的利点を持った緑黄色野菜です。

「畑の肉」と言われる大豆同様、良質なたんぱく質、ビタミン類、食物繊維やカルシウム、鉄分など多くの栄養素を含んでおり、大豆には少ないβ-カロチンやビタミンCを含むのが特徴です。

枝豆に多く含まれるビタミンB1とB2は体内で糖質・脂質・たんぱく質などを分解してエネルギーに変える効果があります。夏バテの原因である食欲不振からくる栄養不足の解消や、疲労回復に大変効果的な食材です。



かぼちゃのポターージュがとても美味しかったですよ。

成田 武 様

※メニュー
ご飯・かぼちゃのポターージュ
ハンバーグ(目玉焼きのせ)
カリフラワーソテー・きゃべつサラダ

