



献立のお知らせ



令和元年 7月 21日 ~ 令和元年 8月 3日

日	月	火	水	木	金	土
21	22	23	24	25	26	27
ご飯 豆腐味噌汁  白身魚の 生姜みそ焼き えびしゅうまい カリフラワーの シーザーサラダ	ご飯 玉ねぎ味噌汁 鶏肉の醤油煮 菜の花の 和風炒め  とろこてん	ご飯 わらび味噌汁 鯖の生姜煮 なすのみそ炒め もやしの ゆかり和え 	ご飯 コーンポタージュ ポークソテー ブロッコリーの スープ煮 マカロニサラダ	ご飯 棒ふ味噌汁 すき焼き風煮 焼き餃子  きゅうりの 梅ザーサイ和え	ご飯 とろろ昆布味噌汁 ぎんぼうの 和風ムニエル  れんこんの 金平炒め 焼きなす	ひつまぶし 清し汁 三角いなりの煮物 かぶの しそ和え 
28	29	30	31	1	2	3
ご飯 もずく味噌汁 揚げ物盛り合わせ チンゲン菜の 蒸し煮 きゅうりの酢の物	ご飯 焼ばらのり味噌汁 ほっけみりん漬焼き いんげんの みそ炒め  菜の花の ピーナッツ和え	ご飯 チンゲン菜味噌汁 干草焼き  里芋のうま煮 もやしの 梅ザーサイ和え	冷やし月見 とろろうどん ごぼうサラダ ブロッコリーの 塩炒め 	ご飯 もやし味噌汁  蒸し魚の マリネ風 かぼちゃのミルク煮 シーザーサラダ	中華かに玉丼 ザーサイ中華スープ 春雨の そぼろ炒め煮 白菜の なめ茸和え 	ご飯 鶏ちゃんこ汁 かれいの焼き魚 わかめの 酢の物 

※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。

**** 『オクラ』 について ****

◎オクラのぬめりが体にいい

オクラのネバネバはペクチンという食物繊維です。ペクチンは整腸作用を促しコレステロールを排出する作用や大腸がんを予防する効果があります。

◎カリウムやカルシウムが豊富

カリウムは体内の余分なナトリウムを排出して高血圧を予防してくれます。

◎夏バテ解消に

オクラに含まれるムチンという栄養素がタンパク質を無駄なく吸収してくれるので夏バテの予防・解消、疲労回復に効果が期待できます。



塩麴チキンの唐揚げが柔らかくてとても美味しかったですよ。かぼちゃサラダも好きな味でした。

奈良岡 強 様

※メニュー
ご飯・わかめ味噌汁
塩麴チキン唐揚げ
きゃべつのポンゴレ・かぼちゃサラダ

