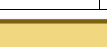






献立のお知らせ



令和元年 5月26日～令和元年 6月8日

日	月	火	水	木	金	土
26	27	28	29	30	31	1
ご飯 ぜんまい味噌汁 オニオンチキン カリフラワーの サラダ 茸の時雨煮	ご飯 棒心味噌汁 鮭の粕漬焼き 卵の花炒め  きゅうりの  梅なめたけ和え	ご飯 えのきスープ ポークカレー ブロッコリーの  ツナサラダ 福神漬	青菜ご飯 もずく味噌汁 焼き魚の  みぞれ酢かけ もやし  生姜炒め  めごっ子と和え	ご飯 しめじスープ スペイン風オムレツ ピーマンの  肉詰めフライ アスパラの  豆サラダ	ご飯 わらび味噌汁 鱈の甘辛煮 野菜のオイスター  ソース炒め なすの  生姜醤油かけ	ご飯 卵味噌汁  ひれカツ 白菜の塩炒め  ポテトサラダ 
2	3	4	5	6	7	8
ご飯 ふき味噌汁 かわいいの照り焼き カリフラワーソテー  海草サラダ	ご飯 もやし味噌汁 肉豆腐  小松菜の  油炒め もずく酢	ゆかりご飯 じゃが芋味噌汁 赤魚の竜田揚げ  麻婆春雨  いんげんの  くるみと和え	ご飯 棒心味噌汁  鶏肉の  にんにく味噌焼き  かぼちゃの小倉煮  菜の花の辛子と和え	たぬきおろしそば なすの味噌かけ  もやし  しそ風味と和え	ご飯 焼きばらのり味噌汁 さんまの  漬け焼き 大根とあさりの  炒め煮 さつま芋のサラダ	ご飯 ビーフシチュー  えびフライ  ブロッコリーの  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。

★★★★★ 『レタス』  について ★★★★★

レタスの95%は水分です。栄養成分はあまり多くはないですが、「βカロテン」や「ビタミンE」、「葉酸」などを含んでいます。

「βカロテン」・・・体内でビタミンAに変わり皮膚や粘膜を丈夫にしたり、抗酸化作用や免疫力を強くする働きがあります。

「ビタミンE」・・・若返りのビタミンと呼ばれ、細胞の酸化を防ぎ、老化防止に効果があります。

「葉酸」・・・赤血球をつくるビタミンで貧血防止になります。

※レタスに含まれるビタミンは加熱すると溶け出してしまうので炒めたりした場合は汁も食べることをお勧めします。



チキンカツが
柔らかくて
美味しかったです。
好き嫌いなく
何でも食べますよ。

高木 カツエ 様

※メニュー
 ご飯・焼きばらのり味噌汁
 チキンカツ・茸の当座煮
 ところてん

