



# 献立のお知らせ



令和元年 5月 12日 ~ 令和元年 5月 25日

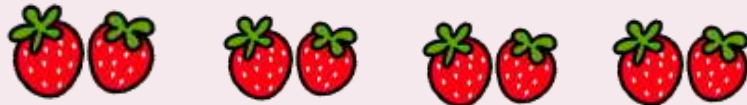
日	月	火	水	木	金	土
12	13	14	15	16	17	18
ちらし寿司 清し汁 揚げ出し豆腐 菜の花の おかか和え 	ご飯 えのき味噌汁 かれの焼き魚 筍の炒め煮 長芋の ゆかり和え 	ご飯 じゃが芋味噌汁 ぎせい豆腐 小松菜のごま和え 煮豆 	ご飯 しめじスープ 鮭のムニエル ブロッコリーの クリーム煮 きゅうりの さっぱりサラダ 	ご飯 ぶき味噌汁 親子煮 蒸しゅうまい もやしの オニオレドレ和え 	ご飯 なめこ味噌汁 赤魚の煮付け チンゲン菜の 塩炒め 筍の酢みそ和え 	ご飯 ぜんまい味噌汁 豚肉の ピリ辛みそ炒め 豆腐もずく ほうれん草の 辛子和え 
19	20	21	22	23	24	25
ご飯 わかめ味噌汁 鶏の唐揚げ じゃが芋の甘辛煮 ブロッコリーの ドレッシング和え 	ご飯 モロヘイヤ味噌汁 さわらの 照り焼き 山菜の炒め煮 ところてん 	ご飯 かぼちゃポタージュ ハンバーグ茸ソース カリフラワーのソテー ぎやべつの オニオンサラダ 	ご飯 豚汁 ほっけの塩焼き 小松菜の 辛子和え 	にしんそば 蒸し物 かぶの酢の物 	ご飯 とろろ昆布味噌汁 豚肉の オイスター炒め さつま芋の練り込み たまごサラダ 	ご飯 チンゲン菜味噌汁 鯖の竜田揚げ ひじきの炒め煮 もやしの みそ和え 

※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。

## \*\*\*\*\* 『いちご』 について \*\*\*\*\*

いちごのビタミンCは果物の中ではトップレベルです。  
 1日に5、6粒食べるだけで1日に必要なビタミンCを  
 摂取できます。  
 その他にもポリフェノールや葉酸、カルシウムなど豊富な  
 栄養成分を含んでいます。

そのいちごの栄養の吸収率をアップするには・・・  
 「練乳」や「牛乳」などの「乳製品」、つまり  
 「脂質」と一緒に摂取すると、体内への吸収率が  
 2倍も3倍もアップするそうです。



どれも美味しい  
 おかずでしたが、  
 揚げ豆腐の野菜  
 あんかけが一番、  
 美味しかったです。  
 久保田 石太郎 様

※メニュー  
 ご飯・玉ねぎ味噌汁・炭火焼きつくね  
 揚げ豆腐の野菜あんかけ  
 ブロッコリーサラダ

