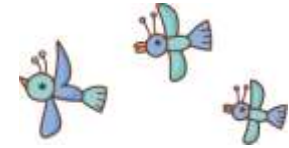




献立のお知らせ



平成31年 4月 28日 ~ 令和元年 5月 11日

日	月	火	水	木	金	土
28	29	30	1	2	3	4
ご飯 豆腐味噌汁 豚肉の角煮 カレー風味ソテー 白菜の 塩昆布和え	まぐろの山かけ丼 ジャガ芋味噌汁 炊き合わせ 小松菜の くるみ和え	ご飯 なめこ味噌汁 オープンオムレツ ブロッコリーソテー さつま芋と 豆のサラダ	ご飯 えのき茸味噌汁 ますの塩焼き 大根の肉みそかけ 白菜の磯辺和え	ご飯 わかめスープ シーフードカレー キャベツの あら塩サラダ 福神漬 休日	いなり寿司 そうめん汁 あぶり焼きチキン 白和え	ご飯 しめじスープ キャベツメンチカツ カリフラワーの コーンクリーム煮 わかめサラダ
5	6	7	8	9	10	11
筍ご飯 舞茸清し汁 鱈の西京焼き 含め煮	ご飯 豆腐味噌汁 牛肉のみそ炒め かぼちゃの錦煮 もやしの ピーナッツ和え	ご飯 焼ばらのり味噌汁 チキンカツ 茸の当座煮 ところてん	ご飯 里芋味噌汁 ぼっかけの照り焼き 春雨ソテー コールスロー	ご飯 コーンポタージュ 鶏肉のハチミツ ケチャップ焼き さつま芋のレモン煮 カリフラワーの サラダ	山菜とろろうどん いんげんの 炒め物 大根の酢の物	ご飯 わらび味噌汁 酢鶏 水餃子 白菜の 梅なめたけ和え
子どもの日	昭和の日 振替休日	退位の日	即位の日	休日	憲法記念日	みどりの日

※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。

**** 『噛むこと』 について ****

食べ物をしっかり噛むことは、全身の健康維持に大きな効果があります。

- ・ **食べ物の消化・吸収によい**
唾液の分泌を促し、胃腸での食べ物の消化吸収を助けます。また、唾液の分泌がよくなることで虫歯・歯周病の予防にもつながります。
- ・ **脳を刺激、活性化する**
おいしい・まずい・固い・軟らかい、熱い・冷たいなどと感じたり、噛むという作業により、頭部の骨や筋肉が動き、血液の循環がよくなることで脳の動きが活発になります。
- ・ **ストレス解消・肥満防止**
早食いをせず、ゆったりと時間をかけて楽しく食事することは、緊張をほぐし精神を安定させます。



今日の肉うどんも
ちょうどいい味で
美味しかったよ。
いつもみなさんと
楽しく食べています。

佐藤 姫子 様

※メニュー
牛肉うどん
きゅうりのなめこ和え
焼き餃子

