



# 献立のお知らせ



平成31年 4月 14日～平成31年 4月 27日

日	月	火	水	木	金	土
14	15	16	17	18	19	20
ご飯 もずく味噌汁 揚げ物盛り合わせ もやしの醤油炒め きゃべつの 辛子味噌和え	ご飯 なめこ味噌汁 黒目抜の みりん漬焼き わらびの煮つけ 菜の花の ピーナッツ和え	ご飯 わかめ味噌汁 干草焼き 里芋のうま煮 もやしの 梅ザーサイ和え	ご飯 とろろ昆布味噌汁 ますの照り焼き ブロッコリーの 塩炒め ごぼうサラダ	ご飯 しめじスープ 塩麹チキン唐揚げ かぼちゃの ミルク煮 シーザーサラダ	中華かに玉丼 中華スープ 春雨の そぼろ炒め煮 花野菜の サラダ	わかめご飯 さつま汁 かれいの焼き魚 うどの酢みそ和え
21	22	23	24	25	26	27
ご飯 えのき茸味噌汁 八宝菜 蒸しゅうまい もやしの しらす和え	ご飯 ぜんまい味噌汁 赤魚の煮つけ 野菜のかき揚げ チンゲン菜の 辛子和え	山菜にゅうめん 白菜のみそ炒め かぼちゃサラダ	ご飯 玉ねぎ味噌汁 揚げ豆腐の 野菜あんかけ ブロッコリーサラダ 炭火焼きつくね	ご飯 のっぺい汁 鮭の西京漬焼き ごまドレ サラダ	ご飯 卵スープ ハンバーグ かぼちゃソテー 海草サラダ	とろろご飯 焼ばらのり味噌汁 さんまの漬け焼き 揚げなすの さっぱり煮 めごっこ和え

※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。

## ★★★★★ 『コーヒー』 について ★★★★★

### カフェインの効果

カフェインの覚醒作用により、頭をすっきりさせて集中力を高める効果があります。また、利尿効果があり、体内の老廃物の排出を促進する効果があります。

### ポリフェノールの効果

コーヒーには赤ワインに匹敵する量のポリフェノールが含まれています。ポリフェノールは活性酸素などから体を守る抗酸化作用の強い成分です。

※コーヒーは適度に摂取すればよい効果が期待できます。

1日3～4杯位を目安にするのが良いそうです。



お肉が柔らかくて  
美味しかったですよ。  
いつもちょうどいい  
味付けで美味しく  
いただいています。

葛原 マツ 様

※メニュー  
ご飯・ふき味噌汁  
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

