



# 献立のお知らせ



平成31年 3月 17日 ~ 平成31年 3月 30日

日	月	火	水	木	金	土
17	18	19	20	21	22	23
ご飯 板ふ味噌汁 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 しめじ味噌汁 白身魚の 中華風煮魚 チンゲン菜の炒め物 ポテトサラダ 	ご飯 焼ばらのり味噌汁 ほっけの照り焼き コールスロー 春雨ソテー  	ご飯 たまごスープ 鶏肉のハチミツ チャップ焼き かぼちゃコロッケ カリフラワーサラダ	あさりご飯 清し汁 銀鮭の塩麹焼き さつま芋の小倉煮 かぶのごま酢和え 春分の日 	ご飯 わらび味噌汁 酢鶏 水餃子 白菜の 梅なめたけ和え 	ご飯 もやし味噌汁 かわいいの甘辛煮 なすのみそ炒め もずく酢 
24	25	26	27	28	29	30
ご飯 大根味噌汁 鯖の香味ソテー 信田煮 菜の花の ごま和え  	ご飯 なめこ味噌汁 ぎせい豆腐 ほうれん草の おかか和え 煮豆 	ご飯 コンソメスープ シーフードフライ 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 もずく味噌汁 赤魚の煮付け チンゲン菜の 塩炒め かぶのしそ風味和え	月見そば みそ金平炒め おろし和え  	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	ご飯 えのき茸味噌汁 鶏の唐揚げ じゃが芋の 甘辛煮 ブロッコリー ドレッシング和え 

※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。

## \*\*\*\* 『花粉症』 について \*\*\*\*

### ※花粉症の人にお勧めしたい食べ物

発酵食品・・・ヨーグルトや納豆、キムチ、味噌などの発酵食品は腸内の悪玉菌を減らし、腸内環境を整えて身体の機能を正常に保ち、免疫力アップ、アレルギー症状の緩和につながります。

青魚・・・鯖や鰯などの青魚に含まれるDHAやEPAは、花粉症の原因の「ヒスタミン」の働きを抑える事ができます。

### ※症状を悪化させる食べ物

生のトマトは「ヒスタミン」を多く含んでいるのでNGです。その他にもほうれん草やなす、タケノコも「ヒスタミン」を多く含みますが加熱すれば問題ありません。



かぼちゃのミルク煮がとっても美味しかったですよ。好き嫌いせずに何でも食べるので元気いっぱいです。

藤林 縫 様

※メニュー  
ご飯・しめじスープ  
ピーマン肉詰めフライ  
かぼちゃのミルク煮・シーザーサラダ

