



献立のお知らせ



平成31年 3月 3日～平成31年 3月 16日

日	月	火	水	木	金	土
3	4	5	6	7	8	9
ちらし寿司 清し汁 あぶり焼きチキン 小松菜の 辛子和え 	ご飯 もずく味噌汁 ほっけの みりん漬焼き 白菜のみそ炒め かぼちゃサラダ	ご飯 なめこ味噌汁 揚げ豆腐の 野菜あんかけ ブロッコリーの サラダ えび串団子	ご飯 のっぺい汁 きゅうりの 梅ザーサイ和え 鮭の 西京漬焼き	ご飯 豆腐味噌汁 鶏肉の マーマレード焼き カレー風味ソテー 胡麻ドレサラダ	ご飯 焼ばらのり味噌汁 鱈の漬け焼き なすの揚げ煮 きゃべつの 辛子味噌和え	ご飯 もやしスープ かれい和風ムニエル さつま芋と りんごの甘煮 海藻サラダ
10	11	12	13	14	15	16
ご飯 小松菜味噌汁 鯖の生姜煮 みそ金平炒め もずく酢	ご飯 わかめ味噌汁 オープンオムレツ ブロッコリーソテー さつま芋の 豆のサラダ	醤油ラーメン 蒸しゅうまい 白菜の 磯辺和え	シーフードカレー 卵スープ きゃべつの あら塩サラダ 福神漬	ご飯 えのき茸味噌汁 ぎんぼうの 塩麹焼き 白和え 里芋の煮ころがし	ご飯 しめじスープ フライ盛り合わせ カリフラワーの コーンクリーム煮 わかめサラダ	ご飯 とろろ昆布味噌汁 鱈の西京焼き 含め煮 春雨サラダ

※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。

★★★★『カリフラワー』について★★★★

カリフラワーには、ビタミンCが豊富に含まれ、淡色野菜の中では含有量トップクラスです。ビタミンCには抗酸化作用があって風邪やがんの予防に効果的です。

また、血液をサラサラにして血管をしなやかに保ちます。

※カリフラワーの栄養を効果的に摂取するためには・・・

たんぱく質食品と一緒に摂取することで
ビタミンCも効果的に摂取できます。



自宅では「にゅうめん」を食べる機会が無いので、今日食べて良かったです。美味しかったですよ。

羽賀 弘子様

※メニュー
山菜にゅうめん
もやしの味噌炒め・かぼちゃサラダ

