



# 献立のお知らせ



平成31年 2月 17日 ~ 平成31年 3月 2日

日	月	火	水	木	金	土
17	18	19	20	21	22	23
ご飯 玉ねぎ味噌汁 おでん つくね焼き 菜の花の ごま和え 	ご飯 モロヘイヤ味噌汁 黒目抜の煮魚 なすのみそ炒め もやしの ゆかり和え 	ご飯 焼ばらのり味噌汁 チキンソテー ケチャップソースかけ ブロッコリーの スープ煮 マカロニサラダ 	ご飯 里芋味噌汁 すき焼き風煮 きゅうりの なめこ和え 蒸しゅうまい 	ご飯 えのき茸味噌汁 ギンボウの 粕みそ焼き ふきの炒め煮 焼きなす 	ご飯 シチュー アスパラサラダ プレーンオムレツ 	ご飯 もずく味噌汁 松風焼き もやしの 醤油炒め めごっこ和え 
24	25	26	27	28	1	2
ご飯 卵味噌汁 ぼっかけみりん漬焼き 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 千草焼き 里芋のうま煮 もやしの 梅ザーサイ和え 	たぬきおろしそば ブロッコリーの 塩炒め ごぼうサラダ 	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 	中華かに玉丼 ザーサイ中華スープ 春雨の そぼろ炒め煮 花野菜サラダ 	ご飯 さつま汁 かれいの焼き魚 わかめの酢の物 	ご飯 とろろ昆布味噌汁 八宝菜 春巻き もやしの しらす和え 

※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。

## \*\*\* 『切り干し大根』 について \*\*\*

「大根」が「切り干し大根」になると・・・

- ・骨や歯を丈夫にするカルシウムは15倍
- ・貧血を予防する作用がある鉄分は32倍
- ・代謝を促進するビタミンB1とB2は10倍

食物繊維に関しては・・・

- ・水溶性食物繊維が6倍
- ・不溶性食物繊維が20倍

食物繊維は便秘改善にも効果的ですが、コレステロールを体外に排出し動脈硬化を予防する作用もあります。



何でも好き嫌いなく食べます。今日のご飯も残さず食べましたよ。

横山 フヨ 様

※メニュー  
ご飯・しめじ味噌汁・牛肉コロッケ  
ナポリタン・小松菜のおかか和え

