



献立のお知らせ



平成31年 2月 3日 ~ 平成31年 2月 16日

日	月	火	水	木	金	土
3	4	5	6	7	8	9
ゆかりご飯 つみれ汁 ちくわ磯辺天ぷら ブロッコリーの 豆サラダ 	ご飯 里芋味噌汁 鶏肉のケチャップ煮 キャベツの ザーサイ和え プチグラタン 	ご飯 じゃが芋味噌汁 ますの塩焼き 蒸し物のあんかけ 小松菜の 辛子みそ和え	ご飯 焼ばらのり味噌汁 白身魚フライ チンゲン菜の 炒め物 アスパラの シーザーサラダ 	ご飯 大根味噌汁  牛丼風煮 煮奴 ほうれん草の くるみ和え	ご飯 なす味噌汁 白身魚の照り煮 菜の花の油炒め めかぶ酢 	ご飯 えのき茸スープ スペイン風 オムレツ おからフライ カリフラワーサラダ
10	11	12	13	14	15	16
ご飯 なめこ味噌汁 さわらの味噌 バター焼き  ひじき炒め 焼きなすの 梅ソースかけ	枝豆ご飯 清し汁 ほっけの焼魚 とうがんのくず煮 菜の花の 磯辺和え  建国記念日	ご飯 ぜんまい味噌汁 とり天 ごぼうの土佐煮 マカロニ  サラダ	ご飯 わかめスープ ハンバーグ カリフラワーソテー キャベツ  サラダ	ご飯 卵スープ  ハートコロッケ 北海扇フライ たらこスパゲティ アスパラサラダ	山菜にゆうめん もやしの味噌炒め かぼちゃサラダ 	ご飯 とうがん味噌汁 焼きしゃぶ 根菜の炒り煮 白菜の 梅ザーサイ和え

※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。

*** 『落花生』 について ***

～生活習慣病予防に～

落花生にはオリーブオイルなどで知られている「オレイン酸」が多く含まれており、善玉コレステロールを下げずに悪玉コレステロールだけを低下させる働きがあり、動脈硬化、高血圧、心疾患予防に役立ちます。

～冷え・血行不良の改善に～

抗酸化力が強いビタミンEを豊富に含んでいるので細胞を丈夫にし、老化・がん予防に効果が期待できます。
血行を良くし、冷え性や血行不良による肩こりを改善する働きもあります。



どのおかずも
おいしかったです。
みなさんと食べると
一段とおいしいですね。

古川 京 様

※メニュー
ご飯・焼きばらのり味噌汁
鶏肉の甘辛煮
カリフラワーソテー
チンゲン菜の生姜和え

