



献立のお知らせ



平成31年 1月 20日～平成31年 2月 2日

日	月	火	水	木	金	土
20	21	22	23	24	25	26
ご飯 モロヘイヤ味噌汁 豆腐ハンバーグ きゃべつサラダ かぼちゃの甘煮 	ご飯 えのき茸味噌汁 鶏肉のみそ焼き 里芋のうま煮 スパゲティサラダ 	ご飯 わらび味噌汁 かに玉あんかけ ブロッコリーの塩炒め きゅうりの中華和え	ご飯 なめこ味噌汁 ほっけの照り焼き ほうれん草の和風炒め わかめの酢みそ和え	ご飯 豆腐味噌汁  鶏肉の中華風照焼き さつま芋の練り込み アスパラのツナ和え	ご飯 とろろ昆布味噌汁 牛肉の卵としみそ金平炒め 小松菜のなめたけ和え 	ご飯 クラムチャウダー風シチュー いかリングフライ カリフラワーサラダ 
27	28	29	30	31	1	2
ご飯 なめこ味噌汁 ぎせい豆腐 長芋の白煮 菜の花の塩昆布和え 	きつねそば もやしの味噌炒め きゅうりのしそ風味和え 	ご飯 板ふ味噌汁 ポークチャップ さつま芋の甘煮 ブロッコリーサラダ 	ご飯 コーンポタージュ 塩麹チキン唐揚げ きゃべつボンゴレ かぼちゃサラダ 	ご飯 もずくスープ ポークカレー アスパラのごまサラダ 福神漬 	ご飯 わかめ味噌汁 かれいの煮魚 チンゲン菜の塩炒め 卵サラダ 	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

※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。

★★★★『青魚の栄養』について★★★★

青魚に含まれるDHA、EPAとは？

DHAやEPAは魚の脂に多く含まれていて、中性脂肪の増加を抑えたり、善玉コレステロールを増やす働きなどがあります。また、血液をサラサラにする働きがあるので心筋梗塞や脳梗塞の予防につながります。体内では作る事ができないので積極的に取り入れたい栄養素ですね。

※DHAやEPAは加熱によってとけ出しやすい性質があるので お刺身や汁物にして汁ごと食べる事をおすすめします。



残さず全部
食べましたよ。
ビーフシチューが
一番美味しかったです。

櫻庭 トキイ 様

※メニュー
ご飯・ビーフシチュー
おからフライ・きゃべつサラダ

