

献立のお知らせ

令和 元年 9月 15日 ~ 令和 元年 9月 28日

日	月	火	水	木	金	土
15	16	17	18	19	20	21
ご飯 卵味噌汁 鶏肉のねぎ塩焼き ナポリタン チンゲン菜の おかか和え	ちらし寿司 清し汁 ますの漬け焼き モロヘイヤの わさび和え 敬老の日	ご飯 ぎゃべつと ベーコンのスープ オムレツ ブロッコリーソーテ ポテトサラダ	ご飯 えのき茸味噌汁 ヒレカツ・コーン クリームコロッケ みずの炒めもの アスパラと ツナのサラダ	ご飯 肉団子のスープ 鮭のマヨネーズ焼き えびしゅうまい きゅうりの 酢の物	ご飯 もやし味噌汁 ぼっかけの 漬け焼き 大根とあさりの 漬け焼き さつま芋サラダ	ハツシロドビーフ わかめスープ カリフラワーサラダ
22	23	24	25	26	27	28
ご飯 じゃが芋味噌汁 豚肉のキムチ炒め かぼちゃの甘煮 白菜の ごま酢和え	ご飯 のっぺい汁 さんまの蒲焼き ほつれん草の なめ茸和え 秋分の日	かき揚げにゅうめん みずの炒めもの 人参の くるみ和え	ご飯 とろろ昆布味噌汁 すき焼き風煮 温泉卵 アスパラの サラダ	ご飯 コーンポタージュ フライ盛り合わせ ブロッコリーの バター炒め かぶサラダ	ご飯 板ふ味噌汁 鶏肉の香りみそ焼き 信田煮の煮物 チンゲン菜の しらす和え	ご飯 小松菜の味噌汁 ぶりの照り焼き ふきの炒め煮 長芋の ゆかり和え

※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。

****『食用菊』について****

食用菊には抗酸化作用をもつビタミンC、血行をよくするビタミンE、皮膚や粘膜を丈夫にするビタミンB2など老化防止に効果的な栄養素がたくさん含まれています。

※クロロゲン酸

クロロゲン酸はポリフェノールの一種で悪玉コレステロールを抑制して中性脂肪を減らし生活習慣病の予防、改善の効果が期待できます。

※グルタチオン

毒素や老廃物が溜まるのを防ぐ効果があります。抗菌・殺菌作用があり食中毒の予防に役立ちます。



みなさんと一緒に
食べるカレーライス
は一段と美味しいですね。

鈴木 ミヨ 様

※メニュー
 ご飯・わかめ味噌汁
 ポークカレー
 カリフラワーサラダ・福神漬

