



献立のお知らせ

令和元年 9月 1日 ~ 令和元年 9月 14日



日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
ご飯 小松菜味噌汁 かれいの竜田揚げ かぼちゃの そぼろあん 海藻サラダ	ご飯 スープ ポークカレー カリフラワーサラダ 福神漬 	ご飯 豆腐味噌汁 めばるの味噌煮 蒸ししゅうまい チンゲン菜の 塩昆布和え	ご飯 かぼちゃポターージュ チキンピカタ もやしの煮浸し わかめと 水菜のサラダ	ご飯 さつま芋味噌汁 黒目抜のおろし煮 焼きなすの 味噌かけ ほうれん草の くるみ和え	ご飯 棒ふ味噌汁 フライ盛り合わせ きゃべつ味噌炒め ツナサラダ 	ご飯 たまねぎ味噌汁 ぶりのねぎ味噌焼き 山くらげの 炒め煮 白菜の ポン酢和え
8	9	10	11	12	13	14
ご飯 チンゲン菜味噌汁 肉じゃが ちくわ天 花野菜の サラダ 	ゆかりご飯 清し汁 ほっけの山椒焼き さつま芋の練り込み かぶと菊の 酢の物	ご飯 じゃが芋味噌汁 油淋鶏 野菜炒め ブロッコリーの サラダ 	醤油ラーメン 筍の炒め煮 もやしサラダ 	ご飯 シチュー おからフライ アスパラサラダ 	栗ご飯 芋煮汁 さんまのかば焼き 白菜の ゆず香和え 	ご飯 焼ばらのり味噌汁 鮭のマリネ 山菜の炒め煮 豆サラダ 

※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。

**** 『みょうが』 について ****

みょうがの成分はほとんどが水です。それに加えて余分な塩分を排出してくれるカリウムが含まれているので、体内の水分調整をしてむくみをとったり、ドロドロになった血液をサラサラにしたりする効果があります。

その他の効果・効能

- ・胃腸の健康を保ち、食欲増進や消化を促進させる効果
- ・血行を良くし、貧血を改善したり、血圧を下げたり、新陳代謝をあげたりする効果
- ・口内炎や舌炎、風邪によるのどの痛みを緩和する効果
- ・眠気を覚まし、頭をスッキリさせる効果



肉が好きです。
今日のおぶり焼き
チキンも柔らかくて
いい味っこでした。

古川 正男 様

※メニュー
ご飯・ふき味噌汁
おぶり焼きチキン・白和え
里芋の煮ころがし

