



献立のお知らせ



令和元年 8月18日～令和元年 8月31日

日	月	火	水	木	金	土
18	19	20	21	22	23	24
ご飯 とろろ昆布味噌汁 ギンボウの漬け焼き 含め煮 ところてん 	ご飯 わかめ味噌汁 赤魚の利休焼き アスパラソテー 蒸しゅうまい 	ご飯 豆腐味噌汁 牛肉のみそ炒め かぼちゃの錦煮 トマトのドレッシングかけ 	ご飯 いんげん味噌汁 ほっけの照り焼き 春雨ソテー コールスロー 	ご飯 コーンポタージュ 鶏肉のはちみつケチャップ焼き かぼちゃコロケ カリフラワーサラダ 	とろろご飯 焼きばらの味噌汁 銀鮭の塩麴焼き れんこん金平炒め きゃべつの生姜和え 	ご飯 わらび味噌汁 酢鶏  水餃子 白菜の梅なめたけ和え 
25	26	27	28	29	30	31
ご飯 板麩味噌汁 めばるの甘辛煮 なすのみそ炒め 長芋のゆかり和え 	ご飯 卵味噌汁 鯖の香味ソテー 信田煮 菜の花のごま和え 	ご飯 大根葉味噌汁 ぎせい豆腐 小松菜のおかか和え うずら豆 	ご飯 えのきスープ シーフードフライ ブロccoliのクリーム煮 きゅうりのさっぱりサラダ 	ご飯 なす味噌汁 赤魚の煮付け チンゲン菜の塩炒め おろし和え 	冷したぬきそば えびと豆腐のしんじょ かぶのしそ風味和え 	ご飯 ぜんまい味噌汁 牛肉とごぼうの甘辛炒め 豆腐もずく ほうれん草のからし和え 

※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。

***** 『とうもろこし』 について *****

とうもろこしは穀類で主な成分は炭水化物ですが、ビタミン類、ミネラル類、食物繊維をバランスよく含んでいます。

【便秘解消】

一つ一つの実を包んでいる皮は食物繊維の宝庫といっても良いほど食物繊維が多く、その含有量はさつま芋の約4倍です。便を柔らかくする働きのあるマグネシウムも多く含んでいるので食物繊維と相乗して便通を促し便秘の予防・改善に役立ってくれます。

【おくみの予防・改善】

穀類の中ではカリウム含有量が多く、きゅうりやトマトを上回ります。おくみの解消や高血圧予防に有効と言われています。



「中華かに玉丼」とても美味しかったですよ。残さなくて全部食べました。

齋藤 リヨ 様

※メニュー
中華かに玉丼・ザーサイ中華スープ
春雨のそぼろ炒め煮
白菜のなめ茸和え

