



献立のお知らせ



令和 2年 10月 11日 ~ 令和 2年 10月 24日

日	月	火	水	木	金	土
11	12	13	14	15	16	17
ご飯 とろろ昆布味噌汁 かわいの煮魚 卵の花の炒り煮 もやしのナムル風 	ご飯 モロヘイヤのスープ ポークカレー きゃべつのオニオンサラダ 福神漬 	ご飯 大根葉味噌汁 華風卵焼き 大根のそぼろ煮 ポテトサラダ 	醤油ラーメン さらたけねぎ塩 チンゲン菜のあっさり和え 	ご飯 棒心味噌汁 肉豆腐 温泉卵 もやしのごま醤油和え 	ご飯 鶏ちゃんこ汁 ほっけの照り焼き 焼きなすのお浸し 	ご飯 シチュー イカリリングフライ わかめときゅうりのドレッシング和え 
18	19	20	21	22	23	24
きのこご飯 玉ねぎ味噌汁 鰯の塩麹焼き 山くらげの炒め物 大根の梅和え 	ご飯 里芋味噌汁 鶏肉のやわらか煮 かに風味しゅうまい 白菜のドレッシング和え 	ご飯 なめこ味噌汁 お好み卵焼き 春雨の炒め煮 ほうれん草のツナ和え 	ご飯 わかめ味噌汁 ほっけの漬け焼き チンゲン菜の塩炒め とろろ芋 	ご飯 焼ばらのり味噌汁 豚肉のカレー炒め ジャガ芋とちくわの煮物 ザーサイの和え物 	ご飯 きゃべつ味噌汁 チーズ/ハムカツ かぼちゃのミルク煮 アスパラの ごまドレサラダ 	ご飯 ざつまい さんまの塩焼き 小松菜のあっさり和え 

※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。

*** 『乾燥肌』 について ***

寒い季節になると空気が乾燥し皮膚の水分が蒸発しやすくなります。また、加齢により皮膚の保湿成分をつくる能力が低下し、汗や皮脂の分泌量も減り、肌が乾燥しやすくなります。乾燥肌に良い食材を上手に取り入れて、食事から乾燥肌ケアを行いましょう。

※ビタミンA、ビタミンB、たんぱく質

皮膚や粘膜のうるおいを維持し、新陳代謝を活発にする
(レバー、うなぎ、鯖・いわしなどの青魚、乳製品、卵、緑黄色野菜など)

※セラミド・・・皮膚の角質層に存在する脂質

皮膚を外部の刺激から守り、角質層の水分を保持する
(黒ゴマ、黒豆、ひじき、こんにゃく、わかめなど)



じゃが芋の利休煮を初めて食べました。ごまの風味が効いていてとてもおいしい味付けでしたよ。

羽賀 弘子 様

※メニュー
ご飯・ふき味噌汁
オニオンチキン・じゃが芋の利休煮
ほうれん草のくるみ和え

