



献立のお知らせ



令和 2年 9月 27日 ~ 令和 2年 10月 10日

日	月	火	水	木	金	土
27	28	29	30	1	2	3
ご飯 しめじ味噌汁 スペイン風オムレツ つくね串 小松菜の おかか和え	中華丼 わかめ味噌汁 しゅうまい チンゲン菜の からし和え  	ご飯 スープ 鶏肉のトマト煮 ミニコロッケ たたききゅうり 	にしんそば 蒸し物のあんかけ 白菜の 青じそし和え 	ゆかりご飯 さつま汁  えび天と  ちくわの磯辺天 なすの揚げだし めかぶ酢	ご飯 ふぎ味噌汁 オニオンチキン ジャガ芋の利休煮 ほうれん草の くるみ和え	ご飯 小松菜味噌汁 ギンボウのみそ焼き もやしの 中華炒め かぼちゃサラダ
4	5	6	7	8	9	10
ご飯 えのき茸味噌汁 カツ丼風煮 アスパラのツナ和え とうもろこし 	ご飯 焼ばらのり味噌汁 さんまの漬け焼き なすのみそ炒め もやしの わさび酢和え	ご飯 里芋味噌汁 ますの塩麴焼き かに風味しゅうまい モロヘイヤの おかか和え	ご飯 玉ねぎ味噌汁 鶏の唐揚げ ごぼうの土佐煮 おろし和え 	ご飯 もやし味噌汁 ハンバーグ じゃべつソー かぼちゃの サラダ 	ご飯 けんちん汁 赤魚の塩麴焼き ふぎの酢みそ和え  	ご飯 なすの味噌汁 焼きしゃぶ 根菜炒り煮 花野菜サラダ 

※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。

***** 『生姜』  について*****

生姜は身体を温める食材として知られていますが血流が促されるだけではなく様々な効能があります。これからの季節には特に、積極的に取り入れたい食材ですね。

身体を温めてくれるのは辛味成分の「ジンゲロール」と「ショウガオール」にあります。「ジンゲロール」は生の生姜に多く含まれていて加熱すると「ショウガオール」に変化します。

【ジンゲロール】

- 免疫細胞の活性化
- 血流促進
- 殺菌作用
- 解熱作用

【ショウガオール】

- コレステロール低下
- 脂肪燃焼効果
- 免疫力アップ
- 抗酸化作用



炊き込みご飯が
おいしかったです。
お腹いっぱいになり
ました。いつも楽しみに
しています。
高木 武治 様

※メニュー
炊き込みご飯・大根葉味噌汁
ますの漬け焼き・蒸し物のあんかけ
わかめの酢みそ和え

