



# 献立のお知らせ



令和 2年 9月 13日～ 令和 2年 9月 26日

日	月	火	水	木	金	土
13	14	15	16	17	18	19
ご飯 棒心味噌汁 かれのい 和風ムニエル なすのだし煮 白菜の 梅おかか和え	ご飯 わかめと 板麩の味噌汁 鶏肉の 中華風照り焼き チンゲン菜の塩炒め ブロッコリーサラダ	山菜そば えび串団子 モロヘイヤの おかか和え	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	ご飯 もやし味噌汁 かに玉あんかけ しゅうまい きゅうりの 中華和え	ご飯 しめじスープ ポークカレー きゃべつの ごまサラダ 福神漬	ご飯 えのき茸味噌汁 鯖の塩焼き 炊き合わせ 小松菜の あっさり和え
20	21	22	23	24	25	26
ご飯 なす味噌汁 カニコロッケと イカリングフライ 小松菜のソテー ザーサイの和え物	ちらし寿司 清し汁 赤魚の塩麴焼き きゃべつの ピーナッツ和え 敬老の日	ご飯 大根味噌汁 豚肉の生姜焼き 味噌れんこん金平 菜の花の 塩昆布和え 秋分の日	ご飯 豆腐味噌汁 めばるの味噌煮 さつま芋の甘煮 オクラの おかか和え	ご飯 焼ばらのり味噌汁 塩麴チキン唐揚げ 白菜ソテー 卵サラダ	ご飯 卵スープ かれのいムニエル チンゲン菜の 塩炒め きゃべつの ごまサラダ	ご飯 わらび味噌汁 蒸し鶏と温野菜の ごまみそかけ かぼちゃの含め煮 スパゲティサラダ

※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。

## 『レンコン』について

見た目は穴だらけでスカッと抜けているレンコンですが、栄養価がとても高く、頼れる根菜なのです。



### ※便秘予防に

不溶性・水溶性食物繊維の両方を含むため、整腸作用があり腸内環境を整えてくれます。この食物繊維は根元には少なく丸い先端部に多く含まれているそうです。

### ※抗酸化作用

レンコンを切ってそのまま置くと変色するのはタンニンという成分のせいですが、タンニンはポリフェノールの一種です。このタンニンとビタミンCが老化や酸化を防いでくれます。



肉じゃがの味つこがとても良かったです。お肉も柔らかくて美味しかったです。  
笹森 てつ 様

※メニュー  
青菜ご飯・とろろ昆布味噌汁  
肉じゃが・かにかま天  
きゃべつとイカの酢みそ和え

