



献立のお知らせ



令和 2年 8月 30日 ~ 令和 2年 9月 12日

日	月	火	水	木	金	土
30	31	1	2	3	4	5
ご飯 えのき味噌汁 鶏肉の マーマレード焼き 春雨の炒め煮 海藻サラダ	枝豆ご飯 棒心味噌汁 鮭の西京漬焼き 根菜の炒り煮 きゃべつの ピーナッツ和え	ご飯 大根葉味噌汁 干草焼き なすの揚げ煮 アスパラの ごまドレサラダ	ご飯 のっぺい汁 ギンボウのみそ焼き ほうれん草の くるみ和え	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	ご飯 しめじ味噌汁 オニオンチキン ブロッコリーソテー さつま芋と 豆のサラダ	冷やしえび天うどん かに風味しゅうまい 大根のゆず香和え
6	7	8	9	10	11	12
ご飯 モロヘイヤスープ シーフードカレー きゃべつの あら塩サラダ 福神漬	ご飯 豆腐味噌汁 赤魚の 生姜味噌焼き チンゲン菜の塩炒め ポテトサラダ	ご飯 小松菜味噌汁 鶏から揚げ 卵の花の炒り煮 白菜の しらす和え	さつま芋ご飯 焼ばらのり味噌汁 かわいいの焼き魚 蒸し物のあんかけ きゃべつの ツナ和え	ご飯 なめこ味噌汁 筑前煮 もやしの ごま醤油和え 豆腐の磯辺揚げ	ご飯 きのこシチュー ほうれん草の オムレツ カリフラワーのサラダ	ご飯 なす味噌汁 八宝菜 焼き餃子 モロヘイヤの 和え物

※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分です。その他には、カリウム、カルシウム、鉄などを含んでいます。また、みょうがの香り成分はアルファピネンといい、ひのきに含まれるものと同じです。

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
- 鎮静作用、鎮痛作用、解熱作用、解毒作用



今日も美味しい
 ご飯でお腹いっぱい
 になりました。
 毎回楽しみにしています
 吉田 絹江 様

※メニュー
 ご飯・とろろ昆布味噌汁
 干草焼き・春雨の炒め煮
 白菜のごま醤油和え

