



献立のお知らせ



令和 2年 8月 16日 ~ 令和 2年 8月 29日

日	月	火	水	木	金	土
16	17	18	19	20	21	22
ご飯 ふき味噌汁 肉豆腐 温泉卵 もやしの ごま醤油和え 	ご飯 鶏ちゃんこ汁 鯖の照り焼き 焼きなす  	ご飯 焼ばらのり味噌汁 赤魚の煮つけ 白菜のピリ辛炒め 煮豆 	ご飯 豆腐味噌汁 松風焼き みずの炒めもの 大根の梅和え 	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 	冷やし中華 かに風味しゅうまい ほうれん草の ツナ和え  	ご飯 えのき味噌汁 ますの漬け焼き チンゲン菜の塩炒め とろろ芋 
23	24	25	26	27	28	29
ご飯 ぜんまい味噌汁 豚肉のカレー炒め 卵の花の炒り煮 ザーサイの 和えもの 	ご飯 わかめスープ ピーマンの 肉詰めフライ かぼちゃのミルク煮 アスパラサラダ 	ご飯 さつま汁 かれいの焼き魚 大根の酢の物 	ご飯 わらび味噌汁 鶏肉の味噌焼き きゃべつと あさりの炒めもの もずく酢 	ひじきご飯 なす味噌汁  めばるの みりん漬け焼き 蒸し物のあんかけ 菜の花の おかか和え 	ご飯 大根味噌汁 赤魚の煮つけ 炭火つくね かぼちゃサラダ 	ご飯 なめこ味噌汁  麻婆豆腐 えびしゅうまい もやしの 梅ザーサイ和え 

※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。

*** 『モロヘイヤ』 について ***

モロヘイヤには細胞老化のもととなる活性酸素の働きを抑える抗酸化作用の高い栄養素が豊富に含まれています。

◎夏バテ予防、疲労回復に
代謝をサポートするビタミンB1やビタミンB2を多く含んでおり、疲労物質が体に溜まらないようにしてくれます。また、葉を刻んだ際に出るぬめり成分が粘膜の保護や、たんぱく質の吸収をサポートします。

◎ストレス軽減に
モロヘイヤには骨や歯の形成に欠かせないカルシウムも豊富でストレスを軽減する働きがあります。ビタミンDを多く含むきのこ類や魚類と一緒に調理するとカルシウムの吸収率が高まります。



魚が大好きです。
今日の鯖の甘辛煮も
とてもいい味つけて
美味しかったですよ。

佐藤 ハツヨ 様

※メニュー
ご飯・とろろ昆布味噌汁
鯖の甘辛煮・なすのみそ炒め
きゅうりとみょうがの香味和え

