



献立のお知らせ



令和 2年 8月 2日～ 令和 2年 8月 15日

日	月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7	8
ご飯 えのき茸スープ フライの盛り合わせ きゃべつの ピリ辛炒め マカロニサラダ	ご飯 大根味噌汁 牛丼風煮 かぼちゃの甘煮 小松菜の くるみ和え 	枝豆ご飯 豆腐味噌汁 ぎんぼうの みそ焼き 山くらげの炒め物 めかぶ酢 	ご飯 大根葉味噌汁 干草焼き おからフライ アスパラの ツナ和え 	ご飯 とろろ昆布味噌汁 鯖の甘辛煮 なすのみそ炒め きゅうりの 香味和え 	冷やしえび天そば かに風味しゅうまい きゃべつの ピーナッツ和え 	ご飯 里芋味噌汁 鶏から揚げ ごぼうの土佐煮 ほうれん草の 生姜和え 
9	10	11	12	13	14	15
ご飯 わかめスープ ハンバーグ きゃべつソテー かぼちゃの サラダ 	ご飯 けんちん汁 めばるの みりん漬け焼き ぶきの酢みそ和え  山の日 	ご飯 もやし味噌汁 焼きしゃぶ 根菜炒り煮 ブロッコリーの サラダ 	ご飯 焼ばらのり味噌汁 かわいの煮魚 卵の花の炒り煮 きゅうりの 梅ザーサイ和え 	赤飯 清し汁 つぼだいの みそ焼き 含め煮 小松菜のごま和え 	ご飯 棒ふ味噌汁 チキンソテー ブロッコリーソテー ポテトサラダ 	ご飯 なす味噌汁 黒目抜の煮魚 豆腐の蒸し物 チンゲン菜の 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。

*****『しそ』について*****

しそにはβカロテン、カルシウムをはじめとするビタミン類やミネラル類が豊富に含まれている栄養価の高い緑黄色野菜です。

しその健康効果

- ・アレルギー症状を軽減する効果
- ・食欲増進効果
- ・目の健康に働きかける効果
- ・免疫力を高める効果
- ・骨や歯を丈夫にする効果
- ・ストレスをやわらげる効果
- ・疲労回復効果
- ・貧血を予防する効果
- ・血液をサラサラにする効果



和製ハーブと呼ばれるほど
香り豊かで栄養豊富なしそを
もっと料理に取り入れてみて
下さいね。



冷やし中華が
さっぱりして美味し
かったよ。いつも
みなさんと楽しく
食べていますよ。

横山 しげ 様

※メニュー
冷やし中華
野菜の肉巻き
菜の花の塩昆布和え

