



献立のお知らせ



令和 2年 7月 19日 ~ 令和 2年 8月 1日

日	月	火	水	木	金	土
19	20	21	22	23	24	25
ご飯 とろろ昆布味噌汁 かに玉あんかけ しゅうまい きゅうりの中華和え 	ご飯 豆腐味噌汁 肉野菜炒め かぼちゃの小倉煮 アスパラのツナ和え 	ひつまぶし 清し汁 炊き合わせ モロヘイヤの和え物 	ご飯 シーフードシチュー 白身魚フライ 花野菜サラダ 	ご飯 えのき茸味噌汁 鶏の照り焼き 味噌れんこん金平 もやしのしそ風味和え 海の日 	冷やし中華 野菜肉巻き 菜の花の塩昆布和え スポーツの日 	ご飯 玉ねぎ味噌汁 めばるの味噌煮 きゃべつの和風炒め オクラのおかか和え 
26	27	28	29	30	31	1
ご飯 焼ばらのり味噌汁 塩麹チキン唐揚げ 白菜ソテー 卵サラダ 	ご飯 わかめ味噌汁 カレイのパン粉焼き チンゲン菜の塩炒め きゃべつのごまサラダ 	ご飯 もやし味噌汁 ほっけのみりん漬焼き かぼちゃの含め煮 スパゲティサラダ 	ご飯 しめじスープ スペイン風オムレツ 炭火焼きつくね 野菜のごま風味和え 	中華丼 ふき味噌汁 しゅうまい 豆サラダ 	ご飯 モロヘイヤスープ 鶏肉のトマト煮 サラダステーキ 白菜の青じそドレ和え 	ご飯 じゃが芋味噌汁 マスの漬け焼き 蒸し物のあんかけ ザー菜の和え物 

※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。

*** 『ズッキーニ』 について ***

ズッキーニはきゅうりに似ていますが、かぼちゃの仲間です。夏野菜に多く含まれるカリウムと水分を多く含みビタミンC、βカロテン、ビタミンBも豊富です。低カロリーなのに緑黄色野菜並みの高い栄養価を持つ野菜です。

※βカロテンの吸収率アップ

ズッキーニは油と合わせることによってズッキーニのβカロテンの吸収率がよくなります。βカロテンは、皮膚や粘膜を強くしてくれます。また、免疫を高める作用もあります。



美味しいおかずつこばかりで残さず全部食べましたよ。さばの生善みそ焼きが一番美味しかったです。佐々木 修 様

※メニュー

ご飯・えのき茸味噌汁
さばの生善みそ焼き
山くらげの炒め物・もずく酢

