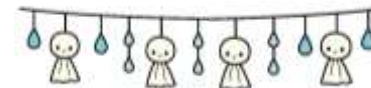




献立のお知らせ



令和 2年 6月 21日～ 令和 2年 7月 4日

日	月	火	水	木	金	土
21	22	23	24	25	26	27
炊き込みご飯 とろろ昆布味噌汁 ぎんぼうの 山椒みそ焼き 白菜の ごま醤油和え	ご飯 焼ばらのり味噌汁 ほっけみりん漬焼き 卵の花の炒り煮 ほうれん草の ツナ和え	ご飯 えのき味噌汁 鶏肉のトマト煮 チンゲン菜の 塩炒め ごぼうサラダ	ご飯 ぜんまい味噌汁 豚肉のカレー炒め かに風味しゅうまい もやしの 梅ザーサイ和え	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	ゆかりご飯 ざつまい かれいの焼き魚 きゃべつの あら塩和え	ご飯 もやし味噌汁 たらの オイスター焼き 焼豆腐の炒め煮 モロヘイヤの和え物
28	29	30	1	2	3	4
えび天うどん 蒸し物のあんかけ 菜の花の おかか和え	ご飯 豆腐味噌汁 赤魚の煮付け 炭火つくね チンゲン菜の 辛子和え	ご飯 大根葉味噌汁 麻婆豆腐 かにしゅうまい もやしの ごま醤油和え	ご飯 しめじスープ 鶏肉の マーマレード焼き カレー風味ソテー 海藻サラダ	ご飯 清し汁 鮭の西京漬焼き 根菜炒り煮 きゅうりの 梅ザーサイ和え	ご飯 のっぺい汁 干草焼き ごまドレサラダ	ご飯 ふき味噌汁 ほっけの漬け焼き なすの揚げ煮 きゃべつとイカの 酢みりん和え

※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。

★★★★★ 『酢』について ★★★★★

酢のすっぱい味のもとのクエン酸は、食べ物に含まれるエネルギーを、活動のためのエネルギーに変える時に役立つ成分です。

酢 + エネルギー源（糖質） + 糖質の代謝を促すビタミンB1



スタミナアップ・疲労回復に効果的

- * 健康維持のためには一日大さじ1～2杯が目安です。
- * 空腹時に酢を摂ると胃を痛めるので食事中や食後に摂るようにしましょう。
- * 酢をドリンクとして飲む場合は5～10倍を目安に薄めましょう。



今日もおいしい
おかずばかりで
お腹いっぱい
になりました。

鈴木 まよね 様

※メニュー
ご飯・玉ねぎ味噌汁
ハンバーグ・きゃべつソテー
ブロッコリーサラダ



藤崎町社協デイサービスセンター