



献立のお知らせ



令和 2年 6月 7日 ~ 令和 2年 6月 20日

日	月	火	水	木	金	土
7	8	9	10	11	12	13
青菜ご飯 焼ばらのり味噌汁 ぎんぼうの みそ焼き れんこん金平 きゅうりの酢の物	ご飯 なめこ味噌汁 豚肉の生姜焼き かに風味しゅうまい チンゲン菜の 和え物	ご飯 なす味噌汁 鶏から揚げ マカロニサラダ ごぼうの 土佐煮	ご飯 玉ねぎ味噌汁 ハンバーグ きゃべつソテー	ご飯 けんちん汁 めばるの みりん漬け焼き ふきの酢みそ和え	ご飯 卵味噌汁 鮭の粕漬け焼き 含め煮 長芋の ゆかり和え	ご飯 白菜味噌汁 フライ盛り合わせ 野菜炒め もやしのナムル風
14	15	16	17	18	19	20
ご飯 しめじスープ ポークカレー きゃべつの オニオンサラダ 福神漬	ご飯 大根葉味噌汁 あさりの卵とじ 大根のそぼろ煮 ポテトサラダ	山菜とろろそば 豆腐の蒸し物 菜の花の おかか和え	枝豆ご飯 棒心味噌汁 肉豆腐 温泉卵 チンゲン菜の 磯辺和え	ご飯 鶏ちゃんこ汁 鯖の照り焼き 焼きなす	ご飯 シチュー 花野菜サラダ プレーンオムレツ	ご飯 豆腐味噌汁 鱈の白煮 山クラゲの 炒め物 なめだけ和え

※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。

***** 『かつお節』 について*****

かつお節は栄養の宝庫と言われ、良質なたんぱく質を主成分に高血圧の予防や筋肉の働きをよくするカリウム、強い歯や骨を作るカルシウム、ビタミンDなどを含んでいます。また、健康づくりに欠かせない、体内では作ることができない必須アミノ酸もたっぷりです。

近年、健康食材として話題のEPAとDHAは魚の脂質に含まれているもので、「血液サラサラ」「脳の老化防止」等の効果があります。

かつお節はEPAとDHAを多く含み、毎日手軽に食べれる食材です。積極的に取り入れたいですね。



チンゲン菜の塩炒めが
とても美味しかったです。
いつも皆さんと楽しく
食べています。

佐々木 ミチエ 様

※メニュー
 ご飯・卵味噌汁・かわいいのパン粉焼き
 きゃべつのごまサラダ
 チンゲン菜の塩炒め

