



献立のお知らせ

令和 2年 5月 10日～ 令和 2年 5月 23日

日	月	火	水	木	金	土
10	11	12	13	14	15	16
ご飯 豆腐味噌汁  牛丼風煮 山くらげの炒め物 もずく酢 	ご飯 里芋味噌汁  鶏の照り焼き もやしの炒め物 ほうれん草の ごま和え	ご飯 きのこシチュー おからフライ カリフラワーサラダ 	ご飯 焼ばらのり味噌汁 筑前煮 なすの ピーナッツみそかけ モロヘイヤの おかか和え	ご飯 清し汁 ほっけの焼き魚 ブロッコリーの ツナ和え  えび団子	ご飯 なす味噌汁  八宝菜 かぼちゃコロッケ もやしの ごま醤油和え	ご飯 棒ふ味噌汁  かれいの 和風ムニエル なすのだし煮 白菜の 青じそドレ和え
17	18	19	20	21	22	23
ご飯 チキンボールトマト煮 カニクリームコロッケ かぼちゃサラダ 	ご飯 わかめスープ ポークカレー ブロッコリーサラダ 福神漬 	きつねうどん 蒸し物のあんかけ わかめの 酢みそ和え 	ご飯 しめじ味噌汁 ぎんぼうの塩焼き あざりと茸の甘辛煮 きゅうりの 中華和え	ご飯 ぜんまい味噌汁 肉野菜炒め かぼちゃの小倉煮 アスパラの ツナ和え	ご飯 えのき茸味噌汁 鯖の竜田揚げ みそ金平炒め モロヘイヤの 和え物 	ご飯 ふぎ味噌汁  豚肉の 生姜みそ焼き 炊き合わせ 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。

***** 『肉の効能』 について*****

近年、高齢者の間で「新型栄養失調」が増えています。理由の一つには歳をとるにつれて肉や卵などの動物性食品の摂取量が減る事があります。

動物性食品(肉や卵など)の不足

⇒血液中のたんぱく質の約6割を占める「血清アルブミン」の量が減ってしまい栄養失調になったり、心臓病や脳卒中のリスクを高めてしまいます。

また、加齢とともに栄養素の吸収率が悪くなるので、以前と同じ量を食べていても栄養が自然と不足してしまう可能性があります。健康を維持するためにも、肉や野菜、卵などをバランスよく食べる事が重要です。



まぐろの山かけ丼
めがつたよお～。
ご飯大好きです。
残さないで全部
食べだよ。

高木 忠孝 様

※メニュー
まぐろの山かけ丼
大根味噌汁・炊き合わせ
わかめの酢の物