



献立のお知らせ



令和 2年 4月 26日 ~ 令和 2年 5月 9日

日	月	火	水	木	金	土
26	27	28	29	30	1	2
ご飯 しめじスープ 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	ご飯 さつまいも汁 かれの焼き魚 きゃべつのあら塩和え	ご飯 もやし味噌汁 めばるのみりん漬け焼き 蒸し物のあんかけ 菜の花のおかか和え	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 昭和の日	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 なめこ味噌汁 麻婆豆腐 かじしゅうまい もやしのごま醤油和え	ご飯 わかめスープ 鶏肉のマーマレード焼き カレー風味ソテー ごまドレサラダ
3	4	5	6	7	8	9
いなり寿司 清し汁 鮭の西京漬焼き 白菜の梅ザーサイ和え 憲法記念日	ご飯 のっぺい汁 千草焼き 海藻サラダ みどりの日	筍ご飯 清し汁 ほっけの漬け焼き なすの揚げ煮 きゃべつとイカの酢みそ和え こどもの日	ご飯 ふき味噌汁 オニオンチキン もやしの中華炒め ほうれん草のくるみ和え 振替休日	ご飯 コーンポターージュ えびカツと北海扇フライ ブロッコリーソテー さつまいもと豆のサラダ	あんかけ焼きそば えのきスープ 蒸しゆづまい 白和え	ご飯 卵スープ シーフードカレー きゃべつのあら塩サラダ 福神漬

※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。

*****『玉ねぎ』について*****

「硫化アリル」

玉ねぎの辛味やツンとしたにおいのもととなっている成分

- 血をサラサラにする働き
⇒動脈硬化予防や血栓予防に効果的
- 血液中の不要な糖や脂質を減らす働き
⇒糖尿病の予防に効果的
- 血行促進作用
⇒冷え性の改善に効果的



※効果的な食べ方

- 生の場合は水にさらさずに食べる。辛ければ水ではなく空気にさらす
- 加熱する場合は15分ほど空気にさらしてから加熱する



今日もおいしいごはん食べだよお〜。何でも食べるがら元気いっぱいです。

水上 豊司 様

※メニュー

ご飯・コーンポターージュ
チキンソテー・ポテトサラダ
ブロッコリーソテー

