



献立のお知らせ



令和 2年 4月 12日～ 令和 2年 4月 25日

日	月	火	水	木	金	土
12	13	14	15	16	17	18
ご飯 けんちん汁 めばるの みりん漬け焼き ぶきの 酢みそ和え	ご飯 玉ねぎ味噌汁 焼きしゃぶ かぼちゃサラダ 含め煮 	ご飯 葉大根味噌汁 えびフライ 野菜炒め もやしの ナムル風 	ご飯 たまごスープ ポークカレー きゃべつの オニオンサラダ 福神漬 	ご飯 コーンポターージュ チキンソテー ケチャップソース ブロッコリーソテー ポテトサラダ	ご飯 もやし味噌汁 黒目抜の煮魚 豆腐の蒸し物 菜の花の おかか和え	ご飯 なす味噌汁 肉豆腐 温泉卵 チンゲン菜の 磯辺和え 
19	20	21	22	23	24	25
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 揚げ物盛り合わせ 山くらげの 炒め物 めごっこ和え	青菜ごはん 棒ふ味噌汁 鶏肉の オイスター焼き もやしの炒め物 白菜の ごま醤油和え	醤油ラーメン かに風味しゅうまい きゃべつの ツナ和え 	ご飯 えのき茸味噌汁 ますの照り焼き チンゲン菜の 塩炒め とろろ芋 	ご飯 ぜんまい味噌汁 豚肉のカレー炒め 卵の花の炒り煮 もやしの 梅ザーサイ和え

※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。

***** 『アスパラガス』 について *****

アスパラガスに含まれる栄養素の主成分となるのが、アスパラギン酸とメチルメチオニンです。その他にはビタミン類や葉酸、ルチンなども含まれています。



※アスパラギン酸

疲労の原因物質である乳酸を分解する効果があり、疲労回復に効果が期待できます。

※メチルメチオニン

「キャベジン」「ビタミンU」などと呼ばれ、胃腸の回復効果が期待できる栄養成分です。

※ルチン

「そばの実」にも多く含まれる栄養素で毛細血管に弾力を与えて強くする効果があります。



中華丼がとても美味しかったです。ここで食べるお味噌汁も大好きです。

田邊 榮子 様

※メニュー
中華丼・焼ばらのり味噌汁
しゅうまい
アスパラ豆サラダ

