



# 献立のお知らせ



令和 2年 3月 29日～ 令和 2年 4月 11日

日	月	火	水	木	金	土
29	30	31	1	2	3	4
ご飯 なす味噌汁 肉じゃが 蒸し物 きゃべつの ごまサラダ 	ご飯 もやし味噌汁 赤魚の塩麴焼き かぼちゃの 含め煮 スパゲティサラダ 	ご飯 じゃが芋味噌汁 おでん つくね串 小松菜の おかか和え 	中華丼 焼ばらのり味噌汁 しゅうまい アスパラ豆サラダ  	ご飯 なめこ味噌汁 鶏肉のケチャップ煮 サラダステーキ もやしサラダ 	ご飯 棒ふ味噌汁 フライ盛り合わせ きゃべつの ピリ辛炒め カリフラワーサラダ 	ご飯 たまご味噌汁 かれの塩焼き 蒸し物のあんかけ ザーサイの 和えもの 
5	6	7	8	9	10	11
ご飯 大根味噌汁 牛丼風煮 かぼちゃの甘煮 ほうれん草の くるみ和え 	ご飯 豆腐味噌汁 鯖の甘辛煮 小松菜の油炒め めかぶ酢 	ご飯 しめじスープ スペイン風オムレツ ブロッコリーサラダ おからフライ 	青菜ご飯 とろろ昆布味噌汁 ぎんぼうの 照り焼き 味噌れんこん金平 きゅうりの酢の物 	きつねうどん かに風味しゅうまい チンゲン菜の 和え物  	ご飯 えのき茸味噌汁 鶏から揚げ ごぼうの土佐煮 マカロニサラダ 	ご飯 わかめスープ ハンバーグ きゃべつソテー 

※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。

\*\*\*\*\* 『きゃべつ』  について\*\*\*\*\*

## 「ビタミンC」

きゃべつに含まれる栄養の中でも特に含有量が多いと言われているのが、ビタミンCです。成人の1日の摂取量は約100mgなので大きめのきゃべつの葉であれば約3枚で摂取できてしまいます。ビタミンCは免疫力を高めたり、ストレスを軽減してくれる効果があります。

※ビタミンCは熱に弱く、水に溶けやすいという性質があるので生で食べるのが一番おすすめですが、加熱したい場合はレンジなどで短時間で蒸す方法がおすすめです。

## 「ビタミンU(キャベジン)」

胃酸の分泌を抑制したり、胃の新陳代謝を上げて胃の粘膜を保護、修復する効果があります。



どのおかずもとても美味しかったです。皆さんと一緒に食べると一段と美味しいですね。

高木 セツ 様

※メニュー  
ご飯・ぜんまい味噌汁  
八宝菜・かぼちゃのクロック  
もやしのごま醤油和え

