



献立のお知らせ



令和 2年 3月 15日 ~ 令和 2年 3月 28日

日	月	火	水	木	金	土
15	16	17	18	19	20	21
ご飯 えのき茸味噌汁 ほっけの山椒焼き えび串団子 ブロッコリーの ツナ和え	ご飯 ぜんまい味噌汁 八宝菜 かぼちゃの 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	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	あさりご飯 清し汁 ますの漬け焼き ふるふき大根 わかめの 酢のもの 春分の日	ご飯 なす味噌汁 かに玉あんかけ しゅうまい きゅうりの 中華和え
22	23	24	25	26	27	28
ご飯 豆腐味噌汁 肉野菜炒め かぼちゃの小倉煮 アスパラの ツナ和え	ご飯 とろろ昆布味噌汁 鯖の竜田揚げ みそ金平炒め モロヘイヤの 和えもの	ご飯 シーフードシチュー 炭火焼つくね 花野菜サラダ	ご飯 葉大根味噌汁 ほっけの みりん漬焼き 味噌れんこん金平 もやしの しそ風味和え	味噌ラーメン 焼き餃子 菜の花の 塩昆布和え	ご飯 玉ねぎ味噌汁 めばるの味噌煮 さつま芋の甘煮 オクラの おかか和え	ご飯 焼ばらのり味噌汁 塩麴チキン唐揚げ 白菜ソテー 卵サラダ

※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。

*** 『免疫力を高める食事』 について ***

免疫力が低下すると感染症や病気にかかりやすくなります。免疫力を高める食生活をして病気に負けない丈夫な身体を作りましょう。

※免疫力を高めるには

腸の状態を良くすることが重要です。ヨーグルトや納豆、味噌などの発酵食品で腸内環境を改善し、その働きを活発にする事が大切です。

また、食物繊維やミネラルが豊富なきのこや海藻類も積極的に摂り入れたい食品です。

免疫力を高める効果のある栄養素を意識しながらもバランスよく食べることが一番大切です。



のっぺい汁が
とても美味しかったです。
残さずに全部
食べました。

横山 輝良 様

※メニュー
ご飯・のっぺい汁
干草焼き
ほうれん草のくるみ和え

