



献立のお知らせ

令和 2年 3月 1日～ 令和 2年 3月 14日



日	月	火	水	木	金	土
1	2	ひな祭り 3	4	5	6	7
ご飯 えのき茸味噌汁 めばるの みりん漬け焼き 長芋の白煮 チンゲン菜の 辛子和え	ご飯 なす味噌汁 揚げ豆腐の 野菜あんかけ えびしゅうまい きゃべつの オニオンサラダ	ちらし寿司 清し汁 鮭の 西京漬焼き きゅうりの 梅ザーサイ和え	ご飯 わかめスープ 照り焼きハンバーグ カレー風味ソテー ごまドレサラダ	ご飯 のっぺい汁 干草焼き ほうれん草の くるみ和え	ご飯 焼ばらのり味噌汁 ほっけの漬け焼き なすの揚げ煮 きゃべつとイカの 酢味噌和え	ご飯 大根葉味噌汁 オニオンチキン もやしの オイスター炒め 白菜の なめ茸和え
8	9	10	11	12	13	14
炊き込みご飯 とろろ昆布味噌汁 えびカツと 北海扇フライ ブロッコリーソテー さつま芋と 豆のサラダ	かしわそば 蒸ししゅうまい 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	ご飯 大根葉味噌汁 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 チンゲン菜の 梅ザーサイ和え	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 玉ねぎ味噌汁 筑前煮 なすの ピーナッツ味噌かけ きゃべつの おかが和え

※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。

***** 『えび』 について *****

えびは良質な動物性たんぱく質とミネラルが豊富な一方で低脂肪ということから「体に良い食材」とされています。

「アスタキサンチン」

ビタミンEの500～1000倍の抗酸化作用があり、老化や病気の原因となる活性酸素を抑える効果があります。

「キチン質」が豊富

えびの殻などの甲殻類の外殻の豊富に含まれている「キチン質」と呼ばれる物質が血圧上昇を抑えたり、コレステロール値を下げたりする効果があるとされています。殻ごと食べれる桜えびや芝えびなどが効率よく摂取できます。



好き嫌いなく何でも食べます。赤魚の生姜味噌焼きが、とても美味しかったです。

藤本 ハナエ 様

※メニュー
ゆかりご飯・豆腐味噌汁
赤魚の生姜味噌焼き
山くらげの炒め物・めごっこ和え

