

# 献立のお知らせ

令和 2年 2月 2日 ~ 令和 2年 2月 15日

日	月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7	8
ご飯 わかめ味噌汁 鶏肉のケチャップ煮 たまごロール もやしサラダ	ご飯 なす味噌汁 フライ盛り合わせ きゃべつのピリ辛炒め 豆サラダ 	ご飯 もやし味噌汁 かわいいの塩焼き 蒸し物のあんかけ 小松菜の辛子みそ和え	ご飯 大根味噌汁 牛丼風煮 煮奴 ほうれん草のくるみ和え 	ご飯 豆腐味噌汁 鯖の甘辛煮 菜の花の油炒め めかぶ酢 	ご飯 えのきスープ スペイン風オムレツ おからフライ ブロッコリーサラダ 	ご飯 じゃが芋味噌汁 ぎんぼうの照り焼き 味噌れんこん金平 焼きなすの梅ソースかけ
9	10	11	12	13	14	15
山菜おろしそば かに風味しゅうまい カリフラワーサラダ  	ご飯 里芋味噌汁 鶏から揚げ ごぼうの土佐煮 マカロニサラダ 	ご飯 板麩スープ  ハンバーグ きゃべつソテー 	ご飯 けんちん汁 めばるのみりん漬け焼き ふきの酢みそ和え 	ご飯 えのき茸味噌汁 鮭の粕漬焼き 含め煮 長芋のゆかり和え 	ご飯  なめこ味噌汁 ハートコロッケと帆立フライ 野菜炒め もやしのナムル風	ご飯 玉ねぎ味噌汁 おでん  つくね焼き チンゲン菜のごま和え

※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。

\*\*\*\* 『チョコレート』 について \*\*\*\*  
 チョコレートに含まれる栄養成分は、主原料であるカカオマスに多く含まれています。



「カカオポリフェノール」  
 ポリフェノールには高い抗酸化作用があり、生活習慣病やがん予防にも効果があるとされています。

「カカオプロテイン」  
 カカオに含まれるたんぱく質のことで他のたんぱく質に比べると消化されにくいという特徴があります。これが食物繊維と同じ働きをし、腸内細菌の餌にもなり、腸内環境を良くしてくれる効果があります。

※効果的な食べ方はカカオ含有量が多いものを少量ずつ(25g程度)を毎日継続して食べることです。



シーフードシチューがとても美味しかったです。お腹いっぱいになったよお〜。

奈良 光雄 様

※メニュー  
 ご飯・シーフードシチュー  
 白身魚フライ  
 花野菜サラダ

