



献立のお知らせ



令和 2年 1月 19日～ 令和 2年 2月 1日

日	月	火	水	木	金	土
19	20	21	22	23	24	25
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 	ご飯 わらび味噌汁 かに玉あんかけ チンゲン菜の塩炒め 白菜の 梅おかか和え	ご飯 なす味噌汁 ますの漬け焼き つくね串 きゅうりの 中華和え 	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 えのき茸味噌汁 赤魚の竜田揚げ 里芋の 煮ころがし 白菜の なめたけ和え 	ご飯 シーフードシチュー 白身魚フライ 花野菜サラダ  	ご飯 板ふ味噌汁 鶏の照り焼き 味噌れんこん金平 もやしの しそ風味和え
26	27	28	29	30	31	1
ご飯 しめじ味噌汁 華風卵焼き ごぼうサラダ チンゲン菜の 塩炒め 	ご飯 ふき味噌汁 めばるの味噌煮 さつま芋の甘煮 モロヘイヤの おかか和え 	ご飯 焼ばらのり味噌汁 塩麴チキン唐揚げ かぼちゃの含め煮 卵サラダ 	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 赤魚の煮魚 白菜ソテー スパゲティサラダ 	ご飯 とろろ昆布味噌汁 牛肉コロッケ ビーフン炒め 小松菜の おかか和え 	中華丼 なす味噌汁 サラダステーキ アスパラ豆サラダ 

※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。

***** 『さつまいも』 について *****

◎ビタミンC

さつまいもに含まれるビタミンCはでんぷんに保護されているため熱に強く、含有量は100g中30gでりんごの約7倍です。

◎βカロテン

強い抗酸化作用があり身体のさびつき予防の効果があるとされています。さつまいもの黄色が濃いほど、βカロテンの含有量が高いそうです。

◎ヤラピン

さつまいもを切った時にジワツとしみ出る白い汁は、ヤラピンというさつまいも特有の成分で、胃の粘膜の保護や、腸の働きを促進させ、便秘を解消する働きがあるとされています。



豚肉のキムチ炒めが美味しかったです。肉も柔らかかったです。

水上 豊司 様

※メニュー
ご飯・ふき味噌汁
豚肉のキムチ炒め・かぼちゃの甘煮
きゃべつのあっさり和え

