



献立のお知らせ



令和 2年 1月 5日～ 令和 2年 1月 18日

日	月	火	水	木	金	土
5	6	7	8	9	10	11
ご飯 板心味噌汁 さんまの蒲焼き マカロニサラダ 根菜の 味噌炒め煮 	ご飯 えのき茸味噌汁 鶏肉の カレー醤油焼き チンゲン菜の 塩炒め 春雨サラダ	ご飯 けの汁  マスの 柚香つけ焼き とうがんのくず煮 里芋のごま和え	ご飯 えび団子と 白菜のスープ チーズポロニアカツ カリフラワーの サラダ	ご飯 ぶき味噌汁 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	ご飯 わかめスープ  オムレツ ブロッコリーソテー ポテトサラダ 	ご飯 せんべい汁 鱈の西京焼き いんげんの ピーナッツ和え
12	13	14	15	16	17	18
枝豆ご飯 里芋味噌汁  鶏の照り焼き もやしの 炒めもの きゅうりの 梅ザーサイ和え	ご飯 きのごしチュー えびカツフライ カリフラワーの サラダ  成人の日	ご飯 焼ばらのり味噌汁 筑前煮 なすの ピーナッツみそかけ きゃべつの おかか和え	にしんそば 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 かじ風味しゅうまい もやしの ごま醤油和え	ご飯 棒ふ味噌汁  カレイの 和風ムニエル さつま芋の甘煮 白菜の 青ドレ和え	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 

※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。

★★★★★『海苔』について★★★★★

海苔は海の中の栄養成分がギュッと濃縮した結晶です。日頃、不足しがちなビタミン、ミネラル、食物繊維がたっぷり含まれています。

※疲労回復に

海苔にはビタミンB1が豊富です。ビタミンB1は炭水化物をエネルギーに変えてくれるので疲労を回復する作用があります。おにぎりなど炭水化物のご飯と一緒に摂取することで効率よくエネルギーを摂る事ができます。

※整腸作用に

海苔の1/3は食物繊維でできています。野菜の食物繊維と違って柔らかく胃腸に負担がかからず、穏やかな整腸作用をもたらしてくれます。



どれも美味しい
おがずでした。
味付けが上手ですね。
いつもみなさんと
楽しく食べています。

成田 テツ工様

※メニュー
ご飯・パンフキンスープ
ミートローフ・ミニグラタン
きゃべつサラダ

