



献立のお知らせ



令和 元年 12月 22日～ 令和 2年 1月 4日

日	月	火	水	木	金	土
22	23	24	25	26	27	28
ご飯 ぜんまい味噌汁 赤魚の白煮 かぼちゃの小倉煮 かぶの ゆず香和え	ご飯 清し汁 ほっけの山椒焼き 卵の花炒め きゅうりの 梅なめたけ和え	ご飯 パンプキン ポタージュ ミートローフ きゃべつサラダ ミニグラタン	炊き込みピラフ わかめスープ えびフライ 星コロケ ブロッコリーの サラダ	ご飯 えのき茸スープ スペイン風オムレツ ミートボール アスパラの サラダ	ご飯 もやし味噌汁 豚肉の 生姜みそ焼き 信田煮の煮物 なすの生姜 醤油かけ	ご飯 卵味噌汁 豆腐ステーキの 甘酢あんかけ 焼き餃子 小松菜の しらす和え
29	30	31	1	2	3	4
ご飯 なめこ味噌汁 黒目抜の甘辛煮 カリフラワーソーテ 海藻サラダ	ご飯 焼ばらのり味噌汁 豚丼風 温泉卵 白菜の ゆかり和え	年越しそば 茶碗蒸し お刺身二点盛り	青菜ご飯 鱈汁 天ぷら盛り合わせ きゅうりなます 黒豆	ご飯 冬瓜味噌汁 鶏肉の松風焼き ほうれん草の 白和え そばの実なめこ	ご飯 わらび味噌汁 ぎんぼうの 生姜みそ焼き 大根とあさりの 炒め煮 さつま芋サラダ	ご飯 ビーフシチュー おからフライ きゃべつサラダ

※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。

***** 『そば』 について *****

ルチンが豊富

そばにはルチンが含まれています。ルチンは、穀類ではそばだけが持っている栄養素で老化でやせた毛細血管に弾力を与え、強くする働きがあります。さらに、血液をサラサラにし、高血圧の予防・改善をする効果も期待できます。

ビタミンB1・B2が豊富

ビタミンB1は疲労回復を促し、イライラを鎮め、気分を落ち着かせてくれる作用があります。肉体疲労、口内炎の回復、食欲不振の緩和にも役立ちます。



味噌汁をいつも
楽しみにしています。
あさりの卵とじも
美味しかったです。

横山 一志 様



※メニュー
 ご飯・板ふ味噌汁
 あさりの卵とじ・チンゲン菜の塩炒め
 もやしのしそ風味和え

来る年も良い年で
ありますように。