



# 献立のお知らせ



令和 元年 12月 8日 ~ 令和 元年 12月 21日

日	月	火	水	木	金	土
8	9	10	11	12	13	14
ご飯 えのき味噌汁 かれのい甘辛煮 揚げなすの ずんだ味噌かけ 長芋のゆかり和え	ご飯 じゃがいも味噌汁 鶏肉の粕みそ煮 マカロニサラダ カリフラワー ソテー	ご飯 わらび味噌汁 ぎせい豆腐 小松菜の おかか和え 煮豆	ご飯 しめじスープ シーフードフライ ブロッコリーの クリーム煮 きゅうりの さっぱりサラダ	ご飯 板ふ味噌汁 あさりの卵とし チンゲン菜の 塩炒め もやしのみそ和え しそ風味和え	ご飯 なめこ味噌汁 さんまの塩焼き みそ金平炒め かぼちゃの 甘煮	ご飯 ぜんまい味噌汁 豚肉のピリ辛 みそ炒め 豆腐もずく 菜の花の辛子和え
15	16	17	18	19	20	21
ご飯 焼ばらのり味噌汁 鶏の唐揚げ じゃが芋の甘辛煮 ブロッコリーの ドレッシング和え	ご飯 棒ふ味噌汁 めばるの照り焼き 山菜の炒め煮 白菜の ゆず香和え	ご飯 豆腐味噌汁 お好み卵焼き 切干大根の炒め煮 アスパラの ごま和え	帆立ご飯 豚汁 鮭の粕漬焼き 小松菜の 辛し和え	ご飯 チンゲン菜味噌汁 焼き鯖の みぞれ酢かけ ひじきの炒め煮 もやしのみそ和え	ご飯 とろろ昆布味噌汁 豚肉の オイスター炒め さつま芋の 練り込み ブロッコリーサラダ	天ぷらうどん 蒸し物 きゅうりの酢の物

※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。

\*\*\*\*\* 『みかん』 について\*\*\*\*\*

みかんには「βクリプトキサンチン」という強い抗酸化成分が含まれています。

- ・動脈硬化など、血管を老けさせない効果。
- ・骨を破壊する細胞を抑える働きが期待できるので骨粗しょう症の予防にも効果的です。

「1日に3個 食後に」食べるのがもっとも効果的だそうです。

また、みかんの白いすじはポリフェノール的一种でこの成分は水や熱に弱いビタミンCを守り、体内にあるビタミンCの消耗を抑えます。毛細血管を強化し、血液の流れをよくするので冷え性の改善にも効果があります。



カレーライスが  
美味しかったです。  
きゃべつのサラダも  
さっぱりな味でした。

齋藤 ゆり 様

※メニュー  
 シーフードカレー  
 わかめ味噌汁・福神漬  
 きゃべつのあら塩サラダ

