



献立のお知らせ



令和元年 11月 24日 ~ 令和元年 12月 7日

日	月	火	水	木	金	土
24	25	26	27	28	29	30
ご飯 焼ばらのり味噌汁 肉じゃが なすのだし煮 きゃべつの 味噌和え 	ご飯 板ふ味噌汁 かれいの生姜煮 菜の花の炒め物 もやしの しそ風味和え	ご飯 いんげん味噌汁 オープンオムレツ ブロッコリーソテー さつま芋と 豆のサラダ	ご飯 なめこ味噌汁 赤魚の粕漬焼き かぼちゃの甘煮 白菜の 磯辺和え 	ご飯 わかめスープ シーフードカレー きゃべつの あら塩サラダ 福神漬	ご飯 ぜんまい味噌汁 鯖の塩麴焼き いんげんの炒め煮 かぶの ゆかり和え 	ご飯 しめじスープ フライ盛り合わせ カリフラワーの コーンクリーム煮 ドレッシング和え
1	2	3	4	5	6	7
ご飯 玉ねぎ味噌汁 鱈の西京焼き 含め煮 春雨サラダ 	ためきそば カニかま天ぷら もやしの ピーナッツ和え 	ご飯 大根葉味噌汁 赤魚の中華風煮魚 茸の炒め物 ポテトサラダ 	ご飯 棒ふ味噌汁  枝豆と貝柱の 卵焼き  山菜の炒め煮 コールスロー 	ご飯 コーンポタージュ 鶏肉のハチミツ ケチャップ焼き かぼちゃコロケ カリフラワーの サラダ	菜飯 とろろ昆布味噌汁 銀鮭の塩麴焼き れんこん金平炒め さつま芋の 甘煮 	ご飯 水餃子スープ 酢鶏 ブロッコリーソテー 白菜の 梅なめたけ和え

※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。

**** 『長芋』 について ****

長芋には、消化酵素のアミラーゼなどが多く含まれているため米などのでんぷんを含む食材の消化を助ける働きがあります。

※疲労回復に

ビタミンB群やアルギニンなどの成分が疲労回復に大きな役割を果たしています。

※インフルエンザ予防に

長芋に含まれている「ディオスコリン」というたんぱく質成分がインフルエンザウィルスの活性を抑える効果があるとされています。



今日も美味しい
ご飯でしたよ。
かぼちゃも甘くて
いい味っこでした。

山本 武正 様

※メニュー
ご飯・しめじスープ
ピーマンの肉詰めフライ
かぼちゃのミルク煮・きゃべつサラダ

