



献立のお知らせ



令和元年 11月10日～令和元年 11月23日

日	月	火	水	木	金	土
10	11	12	13	14	15	16
ご飯 わかめ味噌汁 松風焼き もやしの醤油炒め めごっこ和え	とろろごはん 焼ばらのり味噌汁 ほっけの みりん漬焼き なす炒め 菜の花の おかか和え	ご飯 なめこ味噌汁 干草焼き 切干大根の炒め煮 小松菜の 生姜和え	ご飯 じゃが芋味噌汁 鶏肉のトマト煮 ブロccoliの 塩炒め ごぼうサラダ	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	ご飯 豆腐味噌汁 鯖の味噌煮 春雨炒め チンゲン菜の なめ茸和え	ご飯 さつま汁 かれいの焼き魚 わかめの酢の物 
17	18	19	20	21	22	23
ご飯 とろろ昆布味噌汁 八宝菜 春巻き ほつれん草の しらす和え	ご飯 ぜんまい味噌汁 赤魚の煮付け えびと野菜の かき揚げ モロヘイヤの しそ風味和え	きつねにゅうめん 白菜のみそ炒め かぼちゃサラダ 	ご飯 ふき味噌汁 揚げ豆腐の 野菜あんかけ ブロccoliサラダ えび串団子	ご飯 のっぺい汁 鮭の西京漬焼き きゅうりの 梅ザーサイ和え	ご飯 えのきスープ 鶏肉の マーマレード焼き カレー風味ソテー ごまドレサラダ	炊き込みご飯 かき玉汁 えびカツと 北海扇フライ 白菜の ゆず香和え 勤労感謝の日 

※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。

***** 『風邪予防』 について *****

風邪やインフルエンザ予防に効果的な食品を普段の食事に積極的に取り入れてウイルスに負けない身体づくりをしましょう。

※ビタミンC：免疫力を高める。身体に貯められないので毎回の食事で取り入れることが大切。

(ブロッコリー、キウイ、レモン、イチゴなど)

※ビタミンA：喉や鼻などの粘膜を守る。油と一緒に取ることで吸収率が上がる。

(人参・かぼちゃなどの緑黄色野菜、レバーなど)

※たんぱく質：筋肉や血など身体を作る元となり、基礎体力をつけ抵抗力を高める。

(卵、肉類、大豆類、魚介類、乳製品など)

納豆、長芋などのネバネバ食品やヨーグルトやキムチなどの乳酸菌を多く含む食品なども、腸内環境を整えて免疫機能を高めます。



けんちん汁がとてもいい味っこで美味しかったです。みなさんと一緒に食べると一段と美味しいですね。
齋藤 すみ子 様

※メニュー
いなり寿司・けんちん汁
めばるのみりん漬焼き
ふきの酢みそ和え

