



献立のお知らせ



令和 元年 10月 27日 ~ 令和 元年 11月 9日

日	月	火	水	木	金	土
27	28	29	30	31	1	2
ご飯 もずく味噌汁 スペイン風オムレツ おからフライ もやしの わさび酢和え	ご飯 はんぺんの清まし汁 鮭の味噌バター焼き 里芋の煮ころがし 焼きなすの 梅ソースかけ 	ご飯 じゃが芋味噌汁 鱈の粕漬焼き とうがんのくず煮 ブロッコリーの サラダ	ご飯 ぜんまい味噌汁 豚肉の生姜焼き ごぼうの土佐煮 マカロニ サラダ 	ご飯 わかめスープ ハンバーグ カリフラワーソテー きゃべつの サラダ 	いなり寿司  けんちん汁 めばるの みりん漬け焼き ふきの酢みそ和え	ご飯 えのき茸味噌汁 蟹クリームコロッケ 含め煮 長芋の ゆかり和え 
3	4	5	6	7	8	9
ご飯 きりたんぼ汁 鮭の粕漬焼き きゅうりの 梅ザーサイ和え 文化の日 	ご飯 玉ねぎ味噌汁 おでん  つくね焼き 菜の花の ごま和え	かき揚げうどん なす炒め もやしの ドレッシング和え  	ご飯 白菜味噌汁 チキンソテー ブロッコリーの スープ煮 ポテトサラダ 	ご飯 棒ふ味噌汁 肉豆腐  温泉卵 きゃべつの くるみ和え	ゆかりご飯 とろろ昆布味噌汁 ぎんぼうの 山椒みそ焼き ふきの炒め煮 かぼちゃの小倉煮	ご飯 シチュー 花野菜サラダ プレーンオムレツ  

※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。

***** 『鮭』 について*****

鮭はビタミンA、ビタミンB12、ビタミンD、良質なたんぱく質がたっぷり含まれている食材です。また、脳を活性化すると言われているDHAが豊富です。特に産卵期を迎えた秋鮭は体にたくさん栄養を蓄えていたたんぱく質の消化・吸収が良いです。

鮭の身の赤い色は天然色素の一種「アスタキサンチン」によるもので、鮭にはビタミンEの1000倍の抗酸化作用が含まれていると言われています。

「アスタキサンチン」

- ・・・身体の老化を防ぐ働き・活性酸素を除去する働き、美肌を作る働きなど



好き嫌いなく
何でも食べます。
味付けもちょうど
良くて全部食べま
した。

根岸 幸一 様

※メニュー
ご飯・板ふ味噌汁
ポークチャップ・さつま芋の甘煮
モロヘイヤのおかか和え

