



献立のお知らせ



令和 元年 10月 13日 ~ 令和 元年 10月 26日

日	月	火	水	木	金	土
13	14	15	16	17	18	19
ご飯 シーフードシチュー 白身魚フライ ブロッコリーサラダ 	親子丼 なめこ味噌汁 蒸しゅうまい 菜の花の 塩昆布和え 体育の日 	ご飯 えのき茸味噌汁 ほっけの みりん漬焼き 味噌れんこん金平 もやしの しそ風味和え	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	ご飯 もやし味噌汁 塩麴チキン唐揚げ 白菜のスープ煮 卵サラダ 	ご飯 わかめ味噌汁 ギンボウの パン粉焼き かぼちゃの含め煮 アスパラの ごまサラダ	ご飯 大根葉味噌汁 かれいの煮魚 スパゲティサラダ 白菜の 塩炒め 
20	21	22	23	24	25	26
ご飯 しめじ味噌汁 牛肉コロッケ ビーフン炒め 小松菜の おかか和え 	中華丼 焼ばらのり味噌汁 蒸しゅうまい たたききゅうり 	赤飯 里芋味噌汁 黒目抜の生姜煮 れんこんみそ炒め ほうれん草の ごま和え 即位礼正殿の儀 	ご飯 とろろ昆布味噌汁 さんまの塩焼き 白菜のピリ辛炒め カリフラワーの サラダ	ためきにゅうめん 蒸し物のあんかけ 菜の花の 辛子みそ和え 	ご飯 大根味噌汁 牛丼風煮 煮奴 ほうれん草の くるみ和え 	ご飯 かぶ味噌汁 鯖の照り煮 小松菜の油炒め めかぶ酢 

※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。

**** 『ニラ』 について ****

ニラには疲労を回復させるビタミンB1、エネルギー代謝を促進するB2、貧血を予防する鉄分、むくみを解消するカリウム、血液をスムーズにするマグネシウムなど、豊富な栄養素が含まれています。

～ニラの免疫力アップ効果～

※体のスタミナをアップさせる

にんにくにも含まれているアリシンにはエネルギーの代謝を高めてスタミナをアップさせる働きがあります。

また、β-カロテンは免疫力アップにつながります。

※風邪や感染症を予防する

強い抗酸化作用があり、鼻や喉の粘膜を保護するβ-カロテンや抗菌作用の強いアリシンが風邪の原因菌やウイルスなどが体の中に入ることを防ぐ働きがあります。



いろいろなおかずが
食べれてとてもいい
です。いつも食事を
楽しみに来ています。

三浦 登喜夫 様

※メニュー
ご飯・卵味噌汁
筑前煮・なすのピーナッツみそかけ
菜の花のおかか和え

