

献立のお知らせ

令和 4年 5月 22日 ~ 令和 4年 6月 4日

日	月	火	水	木	金	土
22	23	24	25	26	27	28
ご飯 ふぎ味噌汁 つくねの照り焼き 春雨ソテー もやしの わさび酢和え	ご飯 さつま芋味噌汁 たらの竜田揚げ カリフラワーソテー 焼きなすのお浸し	味噌野菜ラーメン 青菜のごま和え 蒸しゆうまい	ご飯 もやし味噌汁 鶏肉の塩麹炒め かぼちゃの煮物 ザーサイの 和えもの	ご飯 大根味噌汁 ほっけの漬け焼き ふきの炒め煮 チキンサラダ	ご飯 玉ねぎ味噌汁 黒目抜の 味噌マヨ焼き 小松菜のソテー なめたけ和え	ご飯 えのき茸味噌汁 豚丼風煮 温泉卵 チンゲン菜の わさび和え
29	30	31	1	2	3	4
ご飯 わかめ味噌汁 鰯の焼き浸し かぼちゃの含め煮 焼きなすのお浸し	ご飯 豆腐のスープ チキンカレー ブロッコリーサラダ 福神漬	麻婆豆腐丼 中華スープ 焼き餃子 白菜のゆず香和え	ご飯 もやし味噌汁 たらの治部煮 カレー風味ソテー 小松菜のごま和え	ご飯 大根味噌汁 豚肉と きのこの卵とし 白菜の炒めもの モロヘイヤの わさび和え	ふりかけご飯 里芋味噌汁 大豆のメンチカツと イカフライ ブロッコリーの バターソテー 人参のくるみ和え	ご飯 玉ねぎ味噌汁 さばの味噌焼き 大根とあさりの 炒め煮 チンゲン菜の 磯辺和え

※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。

**** 『噛むこと』 について ****
食べ物をしっかり噛むことは、全身の健康維持に
大きな効果があります。

- 胃腸の働きを促進する
唾液の分泌を促し、胃腸での食べ物の消化吸収を助けます。また、唾液の分泌がよくなることで虫歯や歯周病の予防にもつながります。
- 脳の働きを活発にする
おいしい・まずい・硬い・柔らかい・熱い・冷たいなどと感じたり、噛むという作業により、頭部の骨や筋肉が動き、血液の循環がよくなることで脳の動きが活発になります。
- がんを予防する
唾液に含まれる酵素には、食品中の発がん性を抑制する効果があると言われています。



いろいろおかずが
食べれていいですね。
みなさんと楽しく
食べています。

兵藤 ミツ 様

※メニュー
ご飯・春雨スープ
ひじきと枝豆の豆腐カツ
ブロッコリーのカレー風味ソテー・大根サラダ

藤崎町社協デイサービスセンター