

献立のお知らせ

令和 4年 4月 10日 ~ 令和 4年 4月 23日

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|--|--|---|---|---|---|--|
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| ご飯 大根味噌汁 豚肉のねぎ塩炒め かぼちゃの甘煮 アスパラの ピーナッツ和え | ご飯 チンゲン菜味噌汁 黒目抜の照り焼き 信田煮と ふきの煮つけ もずく酢 | ご飯 じゃが芋味噌汁 ひき肉と にらの卵焼き 蒸ししょうまい 揚げなすの しそ風味和え | いか焼きそば 麩と椎茸の清し汁 野菜の肉巻き焼き 小松菜の 塩昆布和え | ご飯 しめじ味噌汁 はちみつチキン ふきの炒めもの さつま芋サラダ | ご飯 とろろ昆布味噌汁 赤魚みそ焼き チンゲン菜の塩炒め 豆サラダ | ご飯 白菜味噌汁 あさりの卵とじ まぐろカツ カリフラワーサラダ |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| ご飯 なめこ味噌汁 めばるの煮つけ 豆腐チャンプルー もやしと しばわかめの和え物 | ご飯 玉ねぎ味噌汁 鶏肉のレモン焼き さつま芋の練り込み きゃべつの ごま醤油和え | ご飯 卵味噌汁 かれいのムニエル 大根とあさりの コンソメ煮 ブロッコリーのサラダ | ご飯 豆腐味噌汁 豚肉の スタミナポーク かぼちゃの小倉煮 チンゲン菜の 辛子和え | ご飯 もやし味噌汁 鮭の山椒味噌焼き じゃが芋の煮物 オクラの 納豆昆布和え | 中華丼 焼きのり味噌汁 焼き餃子 もやしの中華和え | ご飯 小松菜味噌汁 肉野菜炒め 生姜味噌おでん 人参の白和え |

※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。

*** 『いちご』 について ***

いちごのビタミンCは果物の中ではトップレベルです。
1日に6~7粒食べるだけで1日に必要なビタミンCを
摂取できます。その他にもポリフェノールや葉酸、カル
シウムなど豊富な栄養成分を含んでいます。

いちごの栄養の吸収率をアップするには・・・
たんぱく質が含まれている牛乳やヨーグルトなどと
一緒に摂取すると、体内への吸収率が2倍も3倍も
アップするそうです。

※ビタミンCは水に溶けやすい栄養素なのでヘタを
取ってから洗うとビタミンCが流れ出てしまいます。
食べる直前にヘタをつけた状態でサッと洗うことが
ポイントです。



味噌ラーメン、
いい味ついでしたよ。
残さず全部食べまし
た。美味しかったです。

齋藤 リヨ 様

※メニュー
味噌野菜ラーメン
チンゲン菜のごま和え
肉しゅうまい