

献立のお知らせ

令和 4 年 3 月 27日～ 令和 4 年 4 月 9日

日	月	火	水	木	金	土
27	28	29	30	31	1	2
ご飯 豚汁 ほっけの漬け焼き マカロニサラダ	ご飯 きゃべつ味噌汁 めばるの味噌煮 ぜんまい炒め ブロッコリーの ドレッシング和え	ご飯 とろろ昆布味噌汁 あさりの卵とじ イカリングフライ 白菜の 塩昆布和え	ご飯 里芋味噌汁 赤魚の粕漬け焼き 含め煮 小松菜の生姜和え	味噌野菜ラーメン 青菜のごま和え 肉シュウマイ	ご飯 なめこ味噌汁 ぎんぼうの 生姜味噌焼き なす炒め もやしのナムル	ご飯 コーンポタージュ 鶏肉の マーマレード焼き ナポリタン 花野菜サラダ
3	4	5	6	7	8	9
ご飯 わかめ味噌汁 きのこ ちくわの卵とじ 小松菜の炒めもの 肉だんご	ご飯 豆腐のスープ チキンカレー きゃべつのサラダ 福神漬	ご飯 大根葉味噌汁 カレイの塩焼き 人参の真砂煮 チンゲン菜の 生姜和え	ご飯 さつま芋味噌汁 とんかつ 白菜の炒めもの もやしの 梅ザーサイ和え	ご飯 のっぺい汁 鮭の塩麹焼き わかめと きゅうりの酢の物	ご飯 焼きのり味噌汁 すき焼き風煮 もろこし焼き 菜の花の 磯辺和え	ご飯 玉ねぎ味噌汁 さめの味噌焼き 大根と あさりの炒め煮 ブロッコリーの くるみ和え

※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。

**** 『人参』 について ****

人参の注目すべき栄養素は、**βカロテン**です。
βカロテンは皮膚や粘膜を正常に保つ働きがあります。強い
抗酸化作用があり、免疫力アップの効能も高いとされています。

βカロテンは皮にたくさん含まれているので、できれば皮ごと
食べるのがお勧めです。
また、そのままだと吸収されにくい栄養素なので油と合わせて
調理することでβカロテンの吸収率をグッと上げる事ができます。

特に季節の変わり目や肌のカサつきが気になる時期には
積極的に取り入れたい食材ですね。



いろいろおかずが
食べれていいです。
今日もお腹いっぱい
になりました。

工藤 幸一 様

※メニュー
ご飯・じゃが芋味噌汁・ほっけの漬け焼き
きゃべつのピリ辛炒め・もずくとオクラの酢の物