

献立のお知らせ

令和 4年 2月 27日 ~ 令和 4年 3月 12日

日	月	火	水	木	金	土
27	28	1	2	3	4	5
ご飯 大根味噌汁 揚げカレイの 甘酢かけ 小松菜といかの ピリ辛炒め マカロニサラダ	ご飯 えのき茸味噌汁 鶏肉の マーマレード焼き 豆腐チャンプル もやしの 塩昆布和え	ご飯 ふぎ味噌汁 さめの 生姜味噌焼き 根菜の炒り煮 人参の ピーナッツ和え	ぎつねうどん 卵豆腐 揚げなすの煮浸し	ちらし寿司 清し汁 ほっけの漬け焼き 菜の花の 辛子和え	ご飯 チンゲン菜味噌汁 肉じゃが もろこし焼き もやしの わさび酢和え	ご飯 きゃべつ味噌汁 めばるのおろし煮 小松菜の炒めもの とろろ芋の なめたけかけ
6	7	8	9	10	11	12
ご飯 玉ねぎ味噌汁 八宝菜 蒸し餃子 味付めかぶ	ご飯 スナップエンドウの 味噌汁 鮭のパン粉焼き きゃべつと あさりのソテー 大根サラダ	ご飯 豆腐味噌汁 豚肉の生姜焼き 揚げなすの しそ風味和え かぼちゃの甘煮	ご飯 大根葉味噌汁 ぎんぼうの 照り焼き 炊き合わせ わかめの 酢みそ和え	ご飯 しめじのスープ ポークカレー ブロッコリーの ツナ和え 福神漬	ご飯 卵味噌汁 鶏肉のさっぱり煮 アスパラソテー さつま芋サラダ	ご飯 里芋味噌汁 あさりと にらの玉子とじ 春巻き もやしのナムル

※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。

*** 『かつお節』 について ***

かつお節は栄養の宝庫と呼ばれ、良質なたんぱく質を主成分に高血圧の予防や筋肉の働きをよくするカリウム、強い歯や骨を作るカルシウム、ビタミンDなどを含んでいます。また、健康づくりに欠かせない、体内では作ることができない必須アミノ酸もたっぷりです。

近年、健康食材として話題のEPAとDHAは魚の脂質に含まれているもので、「血液サラサラ」「脳の老化防止」などの効果があります。

かつお節はEPAとDHAを多く含み、毎日手軽に食べられる食材です。積極的に摂り入れたいですね。



ふきの炒めものがとても美味しかったです。お肉も柔らかくて食べやすかったですよ。

成田 武 様

※メニュー
ご飯・棒ふ味噌汁
はちみつチキン・ふきの炒めもの
さつま芋サラダ