

# 献立のお知らせ

令和4年2月13日～令和4年2月26日

日	月	火	水	木	金	土
13	14	15	16	17	18	19
いか焼きそば 棒ふ清し汁 つくね串 小松菜の 塩昆布和え	ご飯 えのき茸味噌汁 豚肉の甘酢炒め 蒸し物 海藻サラダ	ご飯 シチュー チキンナゲット グリーンサラダ	ご飯 なめこ味噌汁 さめ漬け焼き 昆布の炒め煮 とろろ芋	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	ご飯 ふぎ味噌汁 豚肉の卵とじ 揚げ出し豆腐 カリフラワーサラダ	ご飯 ぜんまい味噌汁 ほっけの味噌焼き チンゲン菜の 塩炒め 豆サラダ
20	21	22	23	24	25	26
ご飯 もやし味噌汁 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 とろろ昆布味噌汁 さばの塩焼き 長芋のカキ油炒め 小松菜の しそ風味和え	ご飯 卵味噌汁 スタミナポーク かぼちゃの小倉煮 白菜の辛子和え	ご飯 焼きのり清し汁 まぐろの山かけ 根菜の利休煮 もやしの中華和え <b>天皇誕生日</b> 	ご飯 板ふ味噌汁 黒目抜の 山椒味噌焼き じゃがいもの煮物 オクラの 納豆昆布和え	ご飯 豆腐味噌汁 赤魚の煮付け 小松菜の油炒め かぼちゃサラダ	わかめご飯 モロヘイヤ味噌汁 鶏肉の オイスターソース煮 なすの天ぷら きゃべつの 生姜和え

※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。

## \*\*\* 『 麩 』 について \*\*\*

麩の主な栄養素は「たんぱく質」

その他にもナトリウム、カリウム、カルシウム、マグネシウムや鉄などのミネラルがギュッと詰まっています。肌や髪の毛、筋肉を作るたんぱく質は健康を維持するうえで欠かせない栄養素です。植物性たんぱく質である麩は高たんぱくで低カロリーのうえ消化吸収も良いです。

また、最近注目されているのは「プロリン」です。プロリンはコラーゲンを作り、肌を保湿する働きがあり、年齢とともに生じる、肌のハリや肌の荒れを防ぐと言われています。豆腐やヨーグルトにもプロリンは含まれていますが、麩にはその10倍以上のプロリンが含まれているそうです。



ここで食べる  
ご飯はいつも  
おいしいですよ。  
今日の豚汁も  
いい味つこでした。

駒井 ヨシ 様

※メニュー  
いなり寿司・豚汁  
ほっけの漬け焼き・豆サラダ

藤崎町社協デイサービスセンター