

献立のお知らせ

令和 4 年 1 月 30 日 ~ 令和 4 年 2 月 12 日

日	月	火	水	木	金	土
30	31	1	2	3	4	5
ご飯 チンゲン菜味噌汁 あさりの玉子とじ 白菜のピリ辛炒め おくらめかぶ	ご飯 ふぎ味噌汁 鶏肉の塩麴焼き 野菜炒め 春雨サラダ	味噌野菜ラーメン 蒸ししゅうまい 青菜のごま和え	ご飯 モロヘイヤ味噌汁 鮭のみそマヨ焼き 含め煮 ザー菜の和えもの	いなり寿司 豚汁 ぼっかけ漬け焼き 豆サラダ	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	ご飯 じゃが芋味噌汁 赤魚粕漬け焼き 豆腐チャンプル なめたけ和え
6	7	8	9	10	11	12
ご飯 わかめ味噌汁 鰯の焼き浸し 南瓜の含め煮 アスパラの ピーナッツ和え	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	ご飯 さつま芋味噌汁 鰯の塩焼き 人参の真砂煮 チンゲン菜の 生姜和え	ご飯 かき玉スープ 麻婆豆腐 焼きぎょうざ 小松菜の 中華風和え	ご飯 大根葉味噌汁 とんかつ 白菜の炒めもの モロヘイヤの わさび和え	混ぜご飯 焼きのり清し汁 ぎんぼう焼き 鶏肉と お芋の味噌煮 オクラの 納豆昆布和え	ご飯 里芋味噌汁 すき焼き風煮 もろこし焼き 菜の花の 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。

**** 『長芋』 について ****

長芋は、栄養価が高く、ビタミンB1、ビタミンC、食物繊維、カリウムが含まれています。また、消化酵素のアミラーゼなどが多く含まれているため米などのでんぷんを含む食材の消化を助ける働きがあります。

※アミラーゼはほとんどの胃腸薬に配合されていて消化不良や胃もたれに効果的です。

※疲労回復に
ビタミンB群やアルギニンなどの成分が疲労回復に大きな役割を果たしています。



どれもめがったじゃ〜
特に魚の煮付けが
おいしかったです。

高木 三春 様

※メニュー
ご飯・小松菜のみそ汁・白身魚の煮つけ
アスパラカレー風味炒め・さつま芋サラダ