



献立のお知らせ



令和 4年 1月 16日 ~ 令和 4年 1月 29日

日	月	火	水	木	金	土
16	17	18	19	20	21	22
ご飯 とろろ昆布味噌汁 黒目抜の味噌煮 けんちん炒め きゃべつの シーザーサラダ	ご飯 里芋味噌汁 豚肉のねぎ塩炒め 茸の時雨煮 かぼちゃの サラダ 	ご飯 焼きのり味噌汁 かれいの焼き魚 ブロッコリーの カレー風味ソテー 大根サラダ 	山菜うどん 野菜の肉巻き焼き さつま芋レモン煮  	ご飯 チンゲン菜味噌汁 ハンバーグの ケチャップソース 大根の炒め煮 もずく酢	ご飯 えのき茸味噌汁 白身魚フライ かぼちゃコロッケ 野菜炒め 蒸し鶏のサラダ	とろろご飯  清し汁 ぎんぼうの 漬け焼き きゃべつの ピリ辛炒め 小松菜のごま和え
23	24	25	26	27	28	29
ご飯 モロヘイヤスープ シーフードカレー きゃべつの 塩昆布和え 福神漬	ご飯 もやし味噌汁 鱈の 味噌マヨネーズ焼 かぼちゃの小倉煮 春雨サラダ	ご飯 鶏ちゃんこ汁 ほっけの照り焼き わかめの 酢みそ和え 	ご飯 かき玉スープ 回鍋肉 チンゲン菜の さっぱり和え 揚げ出し豆腐	ふりかけご飯 大根菜味噌汁 華風卵焼き 白身魚フライ もやしの 中華和え	ご飯 玉ねぎ味噌汁 黒目抜の みりん漬け焼き 筑前煮 小松菜の 味噌マヨ和え	ご飯 大根味噌汁 鶏肉の味噌焼き お芋のだし煮 煮豆

※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。

*** 『小豆（あずき）』 について ***

※疲労回復に

小豆はビタミンB群が豊富です。ビタミンB1、B2は糖質をエネルギーに変える働きをし、不足すると身体がだるくなります。ビタミンB群の働きが体内の疲労回復を減らして疲労からの回復を早め、疲れにくい身体に導きます。

※生活習慣病の予防に

小豆には赤ワインの1.5倍のポリフェノールが含まれており高い抗酸化作用が期待できます。また、サポニンという成分も中性脂肪やコレステロールを下げたり、細胞の老化やシミ・シワを防ぐ効果が期待できます。



けの汁がとても美味しかったですよ。みなさんと食べると一段と美味しいです。

横山 スナ 様

※メニュー
ご飯・けの汁
ぎんぼうの塩麹焼き
白菜ソテー・菜の花のくるみ和え