




献立のお知らせ



令和 3年 12月 5日 ~ 令和 3年 12月 18日

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| ご飯 白菜味噌汁 鱈の竜田揚げ ぜんまいの炒め ブロッコリーの ドレッシング和え | 味噌野菜ラーメン えびしゅつまい 菜の花のごま和え  | ご飯 さつま芋味噌汁 赤魚の粕漬焼き なす炒め きゃべつの ナムル  | ご飯 小松菜味噌汁 枝豆と 鶏ひき肉の卵焼き 白菜のピリ辛炒め おくらめかぶ | ご飯 なめこ味噌汁  チキンソテー  ふきの炒めもの さつま芋の 甘煮  | ご飯 里芋味噌汁 ほっけの 生姜味噌焼き がんもとしめじの 含め煮 小松菜の生姜和え | ご飯 卵味噌汁 メンチカツと カニクリームコロッケ マカロニサラダ アスパラと ピーマンのソテー |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| ご飯 もやし味噌汁 すき焼き風煮 温泉卵  小松菜の 磯辺和え | ご飯 わかめ味噌汁 鱈の焼き浸し かぼちゃの含め煮 もやしの ピーナッツ和え | ご飯 豚汁  鮭の塩麴焼き わかめと きゅうりの 酢の物  | ご飯 玉ねぎ味噌汁  とんかつ  里芋のうま煮 モロヘイヤの おかか和え | ご飯 ぜんまい味噌汁 かれいの塩焼き にんじんの真砂煮 白菜の ゆず和え  | ご飯 焼きのり清し汁 茸とちくわの卵とし ブロッコリーの バターソテー にんじんの白和え | ご飯 シチュー 北海フライ きゃべつのサラダ  |

※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。

*** 『みかん』  について ***

みかんには「βクリプトキサンチン」という強い抗酸化成分が含まれています。

- 動脈硬化など、血管を老けさせない効果。
- 骨を破壊する細胞を抑える働きが期待できるので骨粗しょう症の予防にも効果的です。

「1日に3個 食後に」食べるのがもっとも効果的だそうです。

また、みかんの白いすじはポリフェノールの一種でこの成分は水や熱に弱いビタミンCを守り、体内にあるビタミンCの消費を抑えます。毛細血管を強化し、血液の流れをよくするので冷え性の改善にも効果があります。



山菜そば、
美味しかったよお〜。
卵とじもしい味っこ
でした。

三浦 文雄 様

※メニュー
山菜そば
貝柱の卵とじ
小松菜のごま味噌和え

