



献立のお知らせ

令和 3年 11月 21日 ~ 令和 3年 12月 4日



日	月	火	水	木	金	土
21	22	23	24	25	26	27
ご飯 大根味噌汁 赤魚の味噌煮 小松菜の炒め物 カリフラワーの シーザーサラダ	ご飯 ふき味噌汁 豚肉のねぎ塩炒め 白菜の和風煮 かぼちゃ サラダ 	舞茸と栗の 炊き込みご飯 焼きのり味噌汁 かわいい焼き魚 もやしの炒め物 勤労感謝の日 	ご飯 えのき茸味噌汁 ハンバーグの ケチャップソース煮 あさりと 大根の炒め煮 ごぼうサラダ	山菜そば 貝柱の卵とし 小松菜の ごま味噌和え  	ご飯 里芋味噌汁 ぎんぼうの漬け焼き じゃべつの ピリ辛炒め もずくと おくらの酢の物	ご飯 わかめ味噌汁 チキンカツ  野菜炒め 長芋の ゆかり和え
28	29	30	1	2	3	4
ご飯 コンソメスープ ハヤシライス じゃべつサラダ 福神漬 	ご飯 大根葉味噌汁 華風卵焼き 大根のそぼろ煮 白菜の しそ風味和え	ご飯 棒ふ味噌汁  回鍋肉 白身フライ  チンゲン菜の さっぱり和え	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 とろろ昆布味噌汁 肉豆腐 もやしの ピーナッツ和え さつま芋の甘煮	ご飯  豆腐味噌汁  鶏肉の マーメレード焼き 小松菜ソテー  ポテトサラダ 	ご飯  板ふ味噌汁  鯖の塩焼き かぼちゃのだし煮 大根の 梅和え 

※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。

**** 『切干し大根』 について ****

大根は天日干しにすることで、紫外線があたり酵素の働きが活発になるので、アミノ酸などの新たな栄養素が増えます。減ってしまう栄養素はビタミンCくらいで、大きく増える栄養素の方が多いです。

- 骨や歯を丈夫にするカルシウムは23倍に
- 貧血予防の鉄分は32倍に
- 代謝を促進するビタミンB1とB2は10倍に
- 動脈硬化予防や便秘改善に効く水溶性食物繊維が6倍、不溶性食物繊維は20倍に

中性脂肪を減らす、コレステロールを下げる、血糖値の上昇をおさえる、高血圧予防、便秘解消などさまざまな効能が期待できます。毎日の食生活に取り入れたい食材ですね。



何を食べても
美味しいです。
今日もみなさんと
楽しくいただきました

佐々木 ふき 様



※メニュー
 ご飯・里芋味噌汁
 鶏肉のケチャップ煮
 アスパラソテー・マカロニサラダ