



献立のお知らせ



令和 3年 11月 7日～ 令和 3年 11月 20日

日	月	火	水	木	金	土
7	8	9	10	11	12	13
ご飯 大根味噌汁 カレイの甘酢かけ チンゲン菜の ピリ辛炒め とろろ芋の なめたけかけ	ご飯 モロヘイヤスープ ポークカレー 白菜の 梅おかか和え 福神漬	ご飯 かき玉スープ 麻婆豆腐 かに風味しゅうまい きゃべつの 塩昆布和え	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	ご飯 えのき茸清し汁 貝焼き味噌風卵とし 春雨ソテー 大根の ゆかり和え	ご飯 ぜんまい味噌汁 ぎんぼうの 塩麴焼き 白菜ソテー 小松菜の くるみ和え	ぎつねうどん 卵豆腐 もやしの ごまドレサラダ
14	15	16	17	18	19	20
ご飯 豆腐味噌汁 豚肉の生姜焼き 焼きなすの味噌かけ さつま芋の 甘煮	わかめご飯 玉ねぎ味噌汁 カレイのパン粉焼き 小松菜のソテー カリフラワーの サラダ	ご飯 なめこ味噌汁 赤魚の煮つけ ひじきと れんこんの炒り煮 煮豆	ご飯 スナックエンドウ味噌汁 八宝菜 蒸し餃子 味付めかぶ	ご飯 大根葉味噌汁 さめの漬け焼き ポテトソテー わかめの 酢みそ和え	ご飯 とろろ昆布味噌汁 鶏肉のさっぱり煮 アスパラの カレー風味炒め かぼちゃサラダ	ご飯 じゃが芋味噌汁 あさりと にらの卵とし 春巻き 人参の ピーナッツ和え

※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。

**** 『乾燥肌』 について ****

寒い季節になると空気が乾燥し皮膚の水分が蒸発しやすくなります。また、加齢により皮膚の保湿成分をつくる能力が低下し、汗や皮脂の分泌量も減り、肌が乾燥しやすくなります。乾燥肌に良い食材を上手に取り入れて食事から乾燥ケアを行いましょう。

※たんぱく質・・・肉や魚、卵、大豆製品、乳製品などに多く含まれます。しっかり摂ることで健康的な肌細胞を作りバリア機能が正常に働きます。

※ビタミンA(βカロテン)・・・牛・豚・鶏レバー、うなぎ、にんじんほうれん草などに多く、皮膚や粘膜を正常に保ちます。

※ビタミンC・・・皮膚のコラーゲン生成を促す栄養素です。赤ピーマン、ブロッコリー、キウイフルーツ、レモンなどに多く含まれます。



豚肉の卵とじの味つこがとても良かったですよ。お肉も柔らかくて食べやすかったです。

齋藤 コリ 様

※メニュー
ご飯・小松菜味噌汁
豚肉の卵とじ・揚げ出し豆腐
カリフラワーサラダ

