



献立のお知らせ



令和 3年 10月 24日 ~ 令和 3年 11月 6日

日	月	火	水	木	金	土
24	25	26	27	28	29	30
ご飯 チンゲン菜味噌汁 黒目抜の照り焼き みそ金平炒め さつま芋サラダ	ご飯 白菜味噌汁 チキンソテー 信田煮の煮物 もずく酢	ご飯 卵味噌汁 豚肉のねぎ塩炒め かぼちゃの甘煮 チンゲン菜の 辛子和え	ご飯 なめこ味噌汁 さめの煮付け もやしの和風炒め モロヘイヤの 酢みそ和え	いか焼きそば 豆腐スープ 肉だんご 小松菜の 塩昆布和え	ご飯 じゃが芋味噌汁 鰯の塩麹唐揚げ ふきの炒めもの 焼なすの お浸し	ご飯 小松菜味噌汁 豚肉の卵とし 揚げ出し豆腐 カリフラワーの サラダ
31	1	2	3	4	5	6
ご飯 えのき茸味噌汁 鶏肉のレモン焼き さつま芋の練り込み もやしと しばわかめの 和え物	いなり寿司 のっぺい汁 ぎんぼうの塩焼き 小松菜のごま和え	ご飯 しめじスープ かれいのムニエル ブロッコリーサラダ マカロニの クリーム煮	鶏飯山かけ丼 大根葉味噌汁 豆腐の磯辺揚げ きゃべつの 生姜和え 文化の日	ご飯 板麩清し汁 ますの 山椒みそ焼き じゃが芋の煮物 オクラの 納豆昆布和え	ご飯 わかめ味噌汁 肉野菜炒め 生姜味噌おでん 人参の 白和え	ご飯 焼きのり味噌汁 赤魚の煮付け もやしの油炒め かぼちゃの 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。

***** 『緑茶』 について*****

緑茶の成分で最も注目なのは「カテキン」です。緑茶の渋みの主成分で、血圧や血糖値の抑制から、抗菌、抗ウイルス効果など、様々な効果があるとされています。

また、緑茶のうまみ成分である「テアニン」には、リラックス効果があり、ストレス緩和や睡眠の質を改善する効果なども期待できると言われています。

緑茶の効能は湯呑6杯程度で得られるとされています。一度にたくさん飲むよりも、少量を数回に分けて飲む方が効果が高くなると考えられています。



メンチカツとコロック
美味しかったよお〜。
腹いっぱいになりました。

山本 武正 様

※メニュー
ご飯・卵味噌汁
メンチカツとカニクリームコロック
アスパラとピーマンのソテー・マカロニサラダ

