



献立のお知らせ



令和 3年 10月 10日 ~ 令和 3年 10月 23日

日	月	火	水	木	金	土
10	11	12	13	14	15	16
ご飯 大根葉味噌汁 めばるの味噌煮 ぜんまい炒め ブロッコリーの ドレッシング和え	鮭ご飯 豆腐味噌汁 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 えのき茸味噌汁 赤魚の 粕漬け焼き なす炒め きゃべつのナムル	ご飯 里芋味噌汁 ほっけの 生姜味噌焼き 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 アスパラと ピーマンのソテー マカロニサラダ 	味噌野菜ラーメン 黄金てまり串 菜の花のごま和え  	ご飯 とろろ昆布味噌汁 鶏肉の津軽焼き ふきの炒めもの さつまいもの 甘煮 
17	18	19	20	21	22	23
ご飯 シチュー 北海フライ ブロッコリーサラダ  	ご飯 ぜんまい味噌汁 さんまの塩焼き 人参の真砂煮 白菜の ゆず和え 	ご飯 わかめ味噌汁 目抜き焼き浸し かぼちゃの含め煮 もやしの ピーナッツ和え	ご飯 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 豚汁 鮭の塩麹焼き わかめと きゅうりの 酢の物  	ご飯 焼きのり清し汁 親子煮 ブロッコリーの バターソテー 人参の 白和え 	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 

※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。

**** 『さつまいも』 について ****

さつまいもは、エネルギーのもととなる「糖質」を多く含み、エネルギー代謝に必要な「ビタミンB6」、抗酸化作用を持つ「ビタミンC」や「ビタミンE」、余分な塩分の排出を助ける「カリウム」などの栄養素を含みます。

また、さつまいもを切ったときに断面から出てくる白い液は「ヤマピン」というさつまいも特有の成分で腸のぜん動運動を促進し、便を柔らかくする働きがあります。

ビタミンCはりんごの5倍。
さつまいものビタミンCは
熱にも強く壊れにくいよ。



カレイの甘辛煮の
味付けがとても良かつ
たです。毎回楽しみに
しています。

田澤 ナカ子 様

※メニュー
ご飯・えのき茸味噌汁
カレイの甘辛煮・ブロッコリーソテー
長芋のゆかり和え

