



# 献立のお知らせ



令和 3年 9月 26日～ 令和 3年 10月 9日

日	月	火	水	木	金	土
26	27	28	29	30	1	2
ご飯 棒麩味噌汁 めばる煮魚 豆腐チャンプルー きゃべつの ごま風味和え	ご飯 なめこ味噌汁 豚肉のねぎ塩炒め 白菜の和風煮 かぼちゃの サラダ 	ご飯 しめじスープ チキンカツ南蛮 ふきの炒め煮 大根サラダ 	かき揚げうどん 肉団子 小松菜のごま和え 	ご飯 きゃべつ味噌汁 貝柱の卵とじ チンゲン菜の塩炒め さつま芋の レモン煮 	ご飯 じゃが芋味噌汁 ほっけ照り焼き なす炒め もやしと 焼きのりのナムル 	ご飯 えのき茸味噌汁 かれいの甘辛煮 ブロッコリーソテー 長芋の ゆかり和え
3	4	5	6	7	8	9
ご飯 ふき味噌汁 鶏肉のみそ焼き かぼちゃのだし煮 大根の 梅和え 	ご飯 チンゲン菜スープ シーフードカレー きゃべつの オニオンサラダ 福神漬 	ご飯 さつま芋味噌汁 豚肉と エリンギの炒め物 春巻き 白菜のなめこ和え	ご飯 卵味噌汁 鶏肉の さっぱり焼き 小松菜ソテー ポテトサラダ  	ご飯 玉ねぎ味噌汁 赤魚のみそ焼き きこの カレー金平 もやしの ピーナッツ和え	ご飯 わかめスープ ポークチャップ オムレツ ブロッコリーの ツナ和え  	ご飯 けんちん汁 ぎんぼうの塩焼き わかめの 酢みそ和え 

※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。

## \*\*\*『食用菊』について\*\*\*

食用菊はビタミンやミネラルが多く、特にβカロテンやビタミンC、葉酸をはじめとしたビタミンB群などの抗酸化作用の高い**栄養素**を多く含みます。



### ※クロロゲン酸

クロロゲン酸はポリフェノール的一种で強い抗酸化作用があり、細胞の老化防止の効果が期待できます。

### ※グルタチオン

解毒作用があり肝臓で有害物質の分解をサポートし、毒素や老廃物が溜まるのを防ぐ効果があります。また、抗菌・殺菌作用があり、食中毒の予防に役立ちます。



鶏肉のオイスター焼きが美味しかったです。残さず全部食べましたよ。

齋藤 すみ子 様

※メニュー

ふりかけご飯・チンゲン菜味噌汁  
鶏肉のオイスター焼き  
人参しりしり・カリフラワーサラダ



## 藤崎町社協デイサービスセンター