



献立のお知らせ



令和 3年 9月 12日 ~ 令和 3年 9月 25日

日	月	火	水	木	金	土
12	13	14	15	16	17	18
ご飯 ふぎ味噌汁 目抜き 漬け焼き あさりと茸の甘辛煮 もずく酢	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	きつねうどん 卵豆腐 アスパラサラダ	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	ご飯 豆腐味噌汁 ほっけ漬け焼き さつま芋の含め煮 大根の ゆかり和え	ご飯 なめこ味噌汁 肉じゃが 黄金手まり串 もやしの わさび酢和え	ご飯 きゃべつ味噌汁 めばるのおろし煮 青菜の炒めもの とろろ芋の なめたけかけ
19	20	21	22	23	24	25
ご飯 大根味噌汁 ハムカツと イカリングフライ あさりの卵とじ ザー菜の和えもの	ちらし寿司 清し汁 銀鮭の塩麴焼き きゃべつの ピーナッツ和え 敬老の日	青菜ご飯 じゃが芋味噌汁 お月見ハンバーグ 味噌れんこん金平 菜の花の 塩昆布和え	ご飯 玉ねぎ味噌汁 赤魚の味噌煮 白菜ソテー オクラの おかか和え	炊き込みご飯 焼ばらのり味噌汁 鶏肉の照り焼き さつま芋の甘煮 揚げなすの 煮浸し 秋分の日	ご飯 卵スープ かれのいのみニエル もやしの塩炒め ブロッコリーの ごまサラダ	ご飯 わらび味噌汁 豚肉の生姜焼き かぼちゃの含め煮 ごぼうサラダ

※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。

***** 『栗』 について *****

栗の果実にはビタミンC、カリウム、食物繊維といった栄養成分が含まれています。ビタミンCはりんごの約8倍、食物繊維はセロリの約2.8倍と、とても豊富です。

※一般的にビタミンCは熱に弱いため、加熱すると成分が壊れてしまいますが、栗に含まれるビタミンCはでんぷんに包まれているため、加熱しても壊れにくいです。ビタミンCはウイルスや細菌と戦う働きがあり、免疫力の強化が期待できます。

※栗の渋皮にはポリフェノールの一種であるタンニンが含まれていて強力な抗酸化作用があります。老化を防ぐ働きに期待できます。



お肉が柔らかくて
とても食べやすかったです。
いつもみなさんと
楽しく食べています。

阿保 や工 様

※メニュー
ご飯・里芋味噌汁
牛丼風煮・大根のゆず香和え
ブロッコリーのソテー

