



献立のお知らせ



令和 3年 8月 29日 ~ 令和 3年 9月 11日

日	月	火	水	木	金	土
29	30	31	1	2	3	4
ご飯 しめじ味噌汁 チーズ入り ポテトコロッケ もやし中華炒め 海藻サラダ	あんかけ焼きそば 豆腐スープ 炭火焼つくね 小松菜の塩昆布和え	ご飯 大根葉味噌汁 豚肉のねぎ塩炒め かぼちゃの甘煮 ちんげん菜の 辛子和え	ご飯 モロヘイヤスープ チキンカレー きゃべつのツナ和え 福神漬	ご飯 玉ねぎ味噌汁 さめの煮付け みずの炒めもの 豆サラダ	ご飯 里芋味噌汁 牛丼風煮 大根の ゆず香和え ブロッコリーソテー	ご飯 なめこ味噌汁 鮭の味噌バター焼き えび団子の おろし煮 白菜のわさび和え
5	6	7	8	9	10	11
ご飯 棒ふ味噌汁 鶏肉の香り焼き さつま芋の 練り込み もやしと しばわかめの和え物	ご飯 えのき茸味噌汁 豚肉の卵とし アスパラ炒め おくらめかぶ	ご飯 焼きのり味噌汁 かれいのムニエル マカロニの クリーム煮 ブロッコリーサラダ	ご飯 わかめ味噌汁 ほっけフライ 根菜の 利休煮 スパゲティサラダ	ゆかりご飯 かき玉汁 鶏肉のみそ焼き じゃが芋の煮物 きゅうりの 納豆昆布和え	ご飯 ぜんまい味噌汁 鯖の煮付け なずのみぞれかけ チンゲン菜の ごま和え	ご飯 とろろ昆布味噌汁 肉野菜炒め 生姜味噌おでん 小松菜の 白和え

※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。

**** 『青魚』 について ****

イワシ、サバ、サンマなどの背の青い魚には魚の脂だけに含まれるおなじみのDHA、EPA（不飽和脂肪酸）が多く含まれています。

DHA・・・コレステロール値の上昇を抑えたり、中性脂肪を低下させる効果

EPA・・・血栓予防や血管の収縮を抑える効果



血液の循環をよくする効果で動脈硬化、心臓病、がんの予防につながります。また、脳の働きを活性化するので脳卒中や認知症の予防効果にも期待できます。



赤魚の味噌煮の味付けがとても良かったです。

成田 茂美 様

※メニュー
ご飯・豆腐味噌汁
赤魚の味噌煮・ザーサイの和え物
きゃべつとベーコンのソテー