



献立のお知らせ



令和 3年 8月 15日～ 令和 3年 8月 28日

日	月	火	水	木	金	土
15	16	17	18	19	20	21
ご飯 とろろ昆布味噌汁 鱈の竜田揚げ 豆腐チャンプルー おくらめかぶ	ご飯 きゃべつ味噌汁 鶏肉の マーマレード焼き ぜんまいの炒め煮 もやしの わさび酢和え	冷やし中華 ちくわの磯辺天 小松菜のごま和え	ご飯 豆腐味噌汁 赤魚の味噌煮 きゃべつと ベーコンのソテー ザー菜の和え物	ふりかけご飯 しめじ味噌汁 えびカツと かにクリームコロッケ ふきの炒め煮 マカロニサラダ	ご飯 じゃが芋味噌汁 豚丼風煮 海鮮餃子 チンゲン菜の あっさり和え	ご飯 大根味噌汁 ますのみそマヨ焼き ブロッコリーの ソテー なめたけ和え
22	23	24	25	26	27	28
青菜ご飯 わらび味噌汁 かに玉あんかけ チンゲン菜の 炒め物 もやしときゅうりの 中華和え	ご飯 なす味噌汁 赤魚の白煮 人参しりしり きゃべつの オニオンサラダ	ご飯 ぜんまい味噌汁 ほっけの漬焼き お芋の 味噌バター煮 チンゲン菜の しらす和え	ご飯 わかめ味噌汁 とんかつ カレー風味ソテー もやしの 梅ザーサイ和え	ご飯 豚汁 かれの 焼き魚 モロヘイヤの おかか和え	ご飯 清し汁 鮭の塩麴焼き かぼちゃの 含め煮 人参と枝豆の 白和え	ご飯 もやし味噌汁 すき焼き風煮 かにしゅうまい ブロッコリーの くるみ和え

※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。

『桃』について

桃は甘味が強い割には低カロリーで甘味のもととなる果糖はすばやくエネルギー源になる他、疲労回復作用のあるリンゴ酸とクエン酸を多く含むため、夏バテ時にもお勧めしたい果物です。

血圧を下げるカリウム、冷え性を改善する鉄分やマグネシウムも含んでいます。皮の近くにはカテキン、種に近い部分にはアントシアニンが豊富で、どちらも抗酸化成分です。老化や生活習慣病の原因となる活性酸素を減らす作用があります。



カレーライスは大好物です。春雨サラダもさっぱりして美味しかったですよ。

成田 きみ 様

※メニュー
シーフードカレー
モロヘイヤのスープ
春雨サラダ・福神漬



藤崎町社協デイサービスセンター