



献立のお知らせ



令和 3年 8月 1日 ~ 令和 3年 8月 14日

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
ご飯 焼ばらのり味噌汁 鶏肉の甘酢炒め なすの揚げ煮 きゃべつの 辛子和え 	ご飯 大根葉味噌汁 鮭の味噌バター焼き 里芋の炒り煮 小松菜の 白和え 	ご飯 しめじスープ ハンバーグ もやしの炒めもの かぼちゃの サラダ 	冷やしきつねうどん 野菜の肉巻き焼き ブロッコリーの ごま和え 	ご飯 とろろ昆布味噌汁 貝柱の卵とじ 味噌れんこん金平 かぶの 酢のもの 	ご飯 なめこ味噌汁 鶏の照り焼き  なす炒め もやしと 焼きのりのナムル 	ご飯 棒麩味噌汁 鮭の甘辛煮  焼き餃子 蒸し鶏の サラダ 
8	9	10	11	12	13	14
ご飯 モロヘイヤスープ シーフードカレー  春雨サラダ 福神漬  山の日	ご飯 もやし味噌汁 華風卵焼き 大根のそぼろ煮 ブロッコリーの サラダ  振替休日	ご飯 鶏ちゃんこ汁 ほっけの照り焼き きゃべつの わさび和え  煮豆	ご飯 わかめ味噌汁 豚肉と エリンギの炒めもの かぼちゃの小倉煮 おくらの おかか和え	ご飯 卵味噌汁 鶏肉の味噌焼き もやしの炒めもの ごぼうサラダ 	赤飯 清し汁  銀鮭の焼き魚  含め煮 小松菜の くるみ和え 	ご飯 玉ねぎ味噌汁 肉豆腐 蒸ししょうまい アスパラの 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。

*** 『とうもろこし』  について***

とうもろこしの主な成分は炭水化物ですが、ビタミン類、ミネラル類、食物繊維をバランスよく含んでいます。

【便秘解消】

一つ一つの実(粒)の皮は食物繊維の宝庫といっても良いほど食物繊維が多く、その含有量はさつまいもの約4倍です。便を柔らかくする働きのあるマグネシウムも多く含んでいるので食物繊維と相乗して便通を促し、便秘の予防・改善に役立ってくれます。

【むくみの予防・解消】

穀類の中ではカリウム含有量が多くきゅうりやトマトを上回ります。ナトリウムを排出して血圧の上昇を防ぐ働きや、老廃物を体外に排出する作用があります。



冷やし中華、さっぱりして美味しかったよ～。好き嫌いなく何でも食べますよ。

伊藤 ツル 様

※メニュー
冷やし中華
つくね串
チンゲン菜のあっさり和え

