



献立のお知らせ



令和 3年 7月 4日～ 令和 3年 7月 17日

日	月	火	水	木	金	土
4	5	6	7	8	9	10
ご飯 里芋味噌汁 牛丼風煮 ブロッコリーソテー 大根の ゆず香和え 	ふりかけごはん 焼きのり味噌汁 さめの煮付け きゃべつの 和風炒め 焼きなすのお浸し	ご飯 わかめ味噌汁 肉豆腐 温泉卵 カリフラワーの シーザーサラダ	七夕そうめん 星コロッケ きゃべつのサラダ 	ご飯 大根味噌汁 豚肉の卵とじ アスパラソテー 白菜の ポン酢和え	ご飯 チンゲン菜スープ かれのいのみニエル マカロニの クリーム煮 ブリッコリーのサラダ	ご飯 豆腐味噌汁 鶏肉の香り焼き ふきの炒め煮 スパゲッティ サラダ 
11	12	13	14	15	16	17
ご飯 なす味噌汁 さんまの塩麹焼き さつまいの煮物 チンゲン菜の ごま和え	ご飯 とろろ昆布味噌汁 鶏肉の 中華風照り焼き ぜんまいの炒め物 ブロッコリーの ツナ和え	ご飯 なめこ味噌汁 ますの漬け焼き なすのみそ炒め 小松菜の 生姜和え 	中華丼 しめじ味噌汁 焼き餃子 ザー菜の和え物 	ご飯 じゃが芋味噌汁 ぎんぼうの 塩麹焼き 山くらげの炒め物 カリフラワーの ピーナッツ和え	ご飯 わらび味噌汁 肉野菜炒め 大根のうま煮 白菜の 梅和え 	ご飯 玉ねぎ味噌汁 めばるの治部煮 野菜炒め ポテトサラダ 

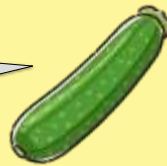
※都合により献立の内容が変更になる場合があります。ご了承下さい。

『ズッキーニ』について

ズッキーニはがほちゃの仲間であり、豊富な栄養が含まれているため、夏バテ防止にも最適な食材です。

強い抗酸化力を持つβカロテンやビタミンC、カリウムなどのミネラルや、エネルギーの代謝を高め、疲労回復効果のあるビタミンB群などの栄養素が豊富です。食物繊維もレタスやキャベツと同じ位含まれています。

油と調理することによってβカロテンの吸収力がアップします



山菜にゆうめん
美味しかったよ。
お腹いっぱいになりました。

横山 輝良 様

※メニュー
山菜にゆうめん
豆腐ステーキ
きゃべつとイカの酢みそ和え



藤崎町社協デイサービスセンター