



献立のお知らせ



令和 3年 6月 20日 ~ 令和 3年 7月 3日

日	月	火	水	木	金	土
20	21	22	23	24	25	26
炊き込みご飯 玉ねぎ味噌汁 メンチカツと カニクリームコロッケ もやしの さっぱり和え 	ご飯 えのき茸味噌汁 ぎんぼうの 生姜味噌焼き なす炒め 大根の塩昆布和え	ご飯 焼きのりのスープ 鶏肉の マーメイド焼き ナポリタン コールスローサラダ	青菜ご飯 わらび味噌汁 ほっけの漬焼き 人参しりしり 小松菜の くるみ和え 	山菜にゆうめん 豆腐ステーキ きゃべつといかの 酢みそ和え 	ご飯 豆腐味噌汁 たらのみそマヨ焼き じゃがいもの 味噌バター煮 味付めかぶ	ご飯 もやし味噌汁 焼き肉風炒め かぼちゃの 含め煮 チンゲン菜の しらす和え 
27	28	29	30	1	2	3
ご飯 豚汁 赤魚のつけ焼き ブロッコリーソテー  	ご飯 ほうれん草味噌汁 華風卵焼き 里芋のうま煮 おくらサラダ 	ご飯 なす味噌汁 かれいの焼き魚 大根とあさりの 炒め煮 小松菜の なめたけ和え	ご飯 大根葉味噌汁  鶏肉の しそ風味焼き 金平ごぼう もやしのゆかり和え	ふりかけご飯 わかめ味噌汁 チーズ入り ポテトコロッケ 信田煮の煮物 きゃべつのサラダ	ご飯 しめじ味噌汁 豚肉のねぎ塩炒め かぼちゃの甘煮 チンゲン菜の 辛子和え 	ご飯 卵スープ  チキンカレー アスパラの ツナ和え 福神漬

※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。

*** 『ピーマン』 について ***

ピーマンには夏の紫外線対策に効果が期待できる栄養素のビタミンCが豊富に含まれています。100gあたりの含有量はレモンの1.5倍近くもあります。

ビタミンCで期待できる効能は、抗酸化作用、貧血予防、美肌効果です。ビタミンCは紫外線によるメラニンの生成を抑えてくれ、さらにたんぱく質と鉄分を含むツナやレバーなどと一緒に摂取する事でコラーゲンを生成し肌のハリを保ち保湿効果も期待できます。

ツヤとハリのある、
濃いより薄い緑色の方が
栄養豊富です。



今日も美味しく
いただきました。
味付けが上手ですね。
毎回、楽しみにしています

髙藤 ゆり 様

※メニュー
ご飯・大根葉味噌汁
チキンソテー・アスパラ炒め
ポテトサラダ

