



献立のお知らせ



令和 3年 5月 23日～ 令和 3年 6月 5日

日	月	火	水	木	金	土
23	24	25	26	27	28	29
ご飯 わかめスープ ポークカレー ほうれん草の しらす和え 福神漬	ご飯 玉ねぎ味噌汁 ぼっけの漬け焼き さつま芋の甘煮 ぶきの 酢みそ和え	ご飯 しめじスープ 焼き肉風炒め 焼きなすの 味噌かけ 大根のゆず香和え	山菜ためぎそば 枝豆と豆腐の ふんわり天 もやしと ザー菜の 和え物	ご飯 なめこ味噌汁 かれいの パン粉焼き 青菜ソテー カリフラワーの オニオンサラダ	ご飯 モロヘイヤスープ 鶏肉のトマト煮 コーンクリーム コロッケ かぼちゃサラダ	ご飯 板麩味噌汁 たら粕漬け焼き 大根のくず煮 めかぶ酢
30	31	1	2	3	4	5
ご飯 焼ばらのり味噌汁 豚丼風煮 えびしゅうまい もやしの おかか和え	ご飯 わらび味噌汁 赤魚の白煮 長芋の香り炒め 人参の ピーナッツ和え	ご飯 シチュー メンチカツ アスパラのツナ和え	ご飯 豆腐味噌汁 卵とじ なすの味噌炒め カリフラワーの シーザーサラダ	ご飯 ぶき味噌汁 かれい焼き魚 白菜の中華炒め モロヘイヤの わさび和え	ご飯 えのき茸味噌汁 鶏の唐揚げ ごぼうの土佐煮 ブロッコリーの サラダ	ご飯 とうろ昆布味噌汁 肉じゃが きゃべつの 味噌炒め さらたけねぎ塩

※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。

*** 『味噌』 について ***

大豆を発酵させて作られる味噌ですが、発酵することで大豆に含まれる少量のアミノ酸やビタミン類が大量に作られ大豆で摂取するよりも優れた栄養を持ちます。

味噌の栄養をしっかりと壊さずに摂るためには、沸騰させないようにしましょう。50度以上に加熱をすると栄養素が破壊されてしまうので、味噌を溶く時は、一度温度を下げてからにしましょう。

また、具にカリウムを多く含む緑黄色野菜や海藻を組み合わせるとナトリウムを外に排出する働きをするので、塩分が気になる方にお勧めです(但し、持病によりカリウム制限をされている方はお気をつけ下さい)



ラーメンは大好きです。味噌ラーメンめがったよおー。

太田 儀蔵 様

※メニュー
味噌ラーメン
かぼちゃしゅうまい
白菜の青じそ和え

