



献立のお知らせ



令和 3年 4月 11日～ 令和 3年 4月 24日

日	月	火	水	木	金	土
11	12	13	14	15	16	17
ご飯 えのき茸味噌汁 華風卵焼き マカロニサラダ 大根の そぼろ煮 	ご飯 鶏ちゃんこ汁 ぼっけの照り焼き キャベツの わさび和え 	きつねそば えび串団子 モロヘイヤの なめこ和え 	ご飯 なす味噌汁 肉豆腐 ちくわの磯辺天 アスパラの サラダ 	ご飯 クリームシチュー オムレツ わかめとオクラの ドレッシング和え 	青菜ご飯 板ふ味噌汁 鯖の漬け焼き 山くらげの 炒め物 大根の梅和え	ご飯 玉ねぎ味噌汁 鶏肉のさっぱり煮 カリフラワーソーテ とろろ芋
18	19	20	21	22	23	24
ご飯 わかめ味噌汁 干草焼き 春雨ソーテ ほうれん草の ツナ和え	ご飯 じゃが芋味噌汁 めばるの煮魚 かにかま天ぷら ブロッコリーの ドレッシング和え	ご飯 とろろ昆布味噌汁 鶏肉の塩麴焼き かぼちゃの甘煮 ザー菜の 和え物 	ご飯 さつま汁 ますの塩焼き アスパラのサラダ 	ご飯 豆腐味噌汁 赤魚の 生姜味噌焼き なす炒め  おろし和え	ご飯 ぎやべつ味噌汁 鶏肉の マーマレード焼き ナポリタン  海藻サラダ	ご飯 もやし味噌汁 ぼっけの漬け焼き 根菜炒り煮 青菜の 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。

★★★★★『コーヒー』について★★★★★

カフェインの効果

カフェインの覚醒作用により、頭をすっきりさせて集中力を高める効果があります。また、利尿作用があり、体内の老廃物を排出を促進する効果があります。

ポリフェノールの効果

コーヒーにはワインに匹敵する量のポリフェノールが含まれています。ポリフェノールは活性酸素などから身体を守る抗酸化作用が強い成分です。

※コーヒーは適度に摂取すればよい効果が期待できます。

1日3～4杯位を目安にするのが良いそうです。



いろいろおかずが
食べれていいですね。
今日も美味しかった
ですよ。

高野 英嗣 様

※メニュー

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

