



# 献立のお知らせ



令和 3年 3月 14日 ~ 令和 3年 3月 27日

日	月	火	水	木	金	土
14	15	16	17	18	19	20
山菜天ぷらそば 炭火烧つくね 白菜の 青じそだし和え 	ご飯 里芋味噌汁 ほっけの漬け焼き 人参の真砂煮 ほうれん草の 白和え	ご飯 なす味噌汁 八宝菜 焼き餃子 ザー菜の 和えもの 	ご飯 しめじスープ ポークカレー アスパラサラダ 福神漬 	ふりかけご飯 棒麩味噌汁 かれいの竜田揚げ なすの味噌炒め 生酢 	ご飯 大根味噌汁 親子煮 小松菜のソテー ポテトサラダ 	三色丼 春雨清し汁 桜しゅつまい ぎやべつの ピーナッツ和え  春分の日 
21	22	23	24	25	26	27
ご飯 卵味噌汁 麻婆豆腐 チンゲン菜の オイスター炒め 焼きなす 	とろろご飯 豆腐味噌汁 目揚げの塩麴焼き ブロッコリーソテー 筍の土佐煮 	ご飯 じゃが芋味噌汁 えびカツと いかリングフライ 小松菜の蒸し煮 スパゲティサラダ	ご飯 ぎやべつ味噌汁 肉じゃが たまごロール ほうれん草の 辛子和え 	ご飯 焼ばらのり味噌汁 ほっけの漬け焼き ふきの酢みそ和え さつま芋の そぼろ煮	ご飯 とろろ昆布味噌汁 スペイン風オムレツ ミニハンバーグ 小松菜の おかか和え	中華丼 なめこ味噌汁 しゅつまい 豆サラダ 

※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。

## \*\*\* 『季節の変わり目』 について \*\*\*

寒暖差が大きくなる季節の変わり目は身体にも大きな負担がかかり自立神経が崩れやすくなります。心身を安定させる効果が期待できる栄養素を含んでいる身近な食材を紹介します

【トマト】 自立神経を整える働きがあるとされている成分 GABA(ギャバ)を含んでいて、神経のリラックスや酸素・血流の促進に期待できます

### 【ブロッコリー】

ビタミンCを多く含む食材です。このビタミンCはストレスがかかった時に分泌されるホルモンの影響で大量に消費されるそうです。

### 【牛乳やチーズなどの乳製品】

幸せホルモンと呼ばれるセロトニンを作る時に必要な「トリプトファン」が含まれています。



きりたんぼ汁  
美味しかったよ。  
魚つこもいい味でした  
お腹いっぱいになつたよ～。

古川 サチエ 様

※メニュー  
ご飯・きりたんぼ汁  
鰯の生姜みそ焼き  
ほうれん草のくるみ和え

