



献立のお知らせ



令和 3年 2月 28日～ 令和 3年 3月 13日

日 28	月 1	火 2	水 3 <small>ひな祭り</small>	木 4	金 5	土 6
ご飯 里芋味噌汁 華風卵焼き なすの揚げ煮 オクラサラダ 	ご飯 きりたんぼ汁 鱈の生姜みそ焼き ほうれん草の くるみ和え 	ふりかけご飯 大根味噌汁 チーズ入り ポテトコロッケ もやしの中華炒め 白菜のゆかり和え	ちらし寿司  えのきと 花麩の清し汁 ぎんぼうの 塩麴焼き 菜の花の辛子和え	きつねうどん  かに風味しゅうまい 豆サラダ 	ご飯 白菜スープ チキンカレー アスパラのツナ和え 福神漬 	ご飯 とろろ昆布味噌汁 牛井風煮 チンゲン菜の 塩炒め ポテトサラダ
7	8	9	10	11	12	13
ご飯 じゃが芋味噌汁 赤魚の煮付け 卵の花の炒り煮 酢みそ和え 	ご飯 ぜんまい味噌汁 鮭の味噌バター焼き さつま芋の練り込み カリフラワーの シーザーサラダ	ご飯 なめこ味噌汁 豚肉の塩野菜炒め 卵豆腐 もやしの ドレッシング和え	ゆかりご飯 ぎやべつ味噌汁 鱈フライとイカリング アスパラソテー 焼きなす 	ご飯 モロヘイヤ味噌汁 スペイン風オムレツ キャベツソテー 蒸し鶏のサラダ 	ご飯 豚汁 鱈のタルタル焼き 海藻サラダ 	ご飯 とろろ昆布味噌汁 鶏肉の 中華風照り焼き 白菜炒め ブロッコリーの ツナ和え

※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。

*****『花粉症』について*****

※花粉症対策にお勧めしたい食べ物
発酵食品・・・ヨーグルトや納豆、キムチ、味噌など

腸内環境を整える作用のある発酵食品を日常的に摂る事で腸内の悪玉菌を減らし、腸内環境を整えて、身体の機能を正常に保ち、免疫力アップ、アレルギー症状の緩和につながります。

「腸」は、食べ物を消化・吸収する器官であると同時に身体の中で最も大きな免疫器官でもあります。



今日は大好きな
ラーメンでした。
美味しかったです。
毎回、楽しみにして
ます。

横山 竹史 様

※メニュー
醤油ラーメン
かに風味しゅうまい
カリフラワーのドレッシング和え

