



献立のお知らせ



令和 3年 2月 14日 ~ 令和 3年 2月 27日

日	月	火	水	木	金	土
14	15	16	17	18	19	20
ご飯 シチュー えびカツ わかめとオクラの ドレッシング和え  ♡HAPPY VALENTINE'S DAY♡	ご飯 板心味噌汁 さばの漬け焼き 山くらげの炒め物 大根の梅和え	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 	ご飯 わかめ味噌汁 お好み卵焼き 春雨の炒め煮 小松菜の ツナ和え 	とろろご飯 えのき茸味噌汁 赤魚の粕漬け焼き ブロccoliの 塩炒め ごほうサラダ	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 さつまいも汁 ほっけの塩焼き アスパラサラダ 
21	22	23	24	25	26	27
ご飯 なす味噌汁 さんまの揚げ浸し 枝豆風味豆腐 おろしの 酢味噌和え	かに玉丼 豆腐味噌汁 きゃべつと あさりの炒め物 味付めかぶ 	ご飯 清し汁 まぐろの山かけ 根菜炒り煮 青菜のくるみ和え 天皇誕生日 	ご飯 卵味噌汁 焼き肉風炒め ブロccoli-サラダ 含め煮 	ご飯 ぜんまい味噌汁 赤魚の白煮 つくね串 チンゲン菜と くらげの和え物 	ご飯 ほうれん草味噌汁 オニオンチキン 人参の真砂煮 海藻サラダ 	ご飯 焼ばらのり味噌汁 かれいの 塩麴焼き 肉じゃが きゃべつの ピーナッツ和え 

※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。

*** 『ココア』 について ***

ココアの原材料である「カカオ豆」には、健康や美容を促進させる効果があります。



カカオポリフェノール

強い抗酸化作用があり、体内で増えた活性酸素を除去し、血流の促進に効果があります。

リグニン

不溶性食物繊維であるリグニンが腸の中で便を押し出す作用だけでなく、腸内の善玉菌を増やす作用もあります。コレステロールを減らし、動脈硬化、脳梗塞などを予防する働きがあります。



好き嫌いなく
なんでも食べます。
今日の唐揚げは柔らかくて美味しかったです。

吉田 栄 様

※メニュー

ご飯・とろろ昆布味噌汁
鶏の唐揚げ・ごほうの土佐煮
カリフラワーのサラダ

