



献立のお知らせ



令和 3年 1月 31日 ~ 令和 3年 2月 13日

日	月	火	水	木	金	土
31	1	2	3	4	5	6
にしんそば かに風味しょうまい 人参の ピーナッツ和え	ご飯 シチュー プレーンオムレツ アスパラのツナ和え	いなり寿司 豚汁 銀鮭の漬け焼き 豆サラダ	ご飯 豆腐味噌汁 ぎんぼうの 味噌焼き もやしの中華炒め モロヘイヤの わさび和え	ご飯 とろろ昆布味噌汁 鶏の唐揚げ ごぼうの土佐煮 カリフラワーの シーザーサラダ	ご飯 板麩味噌汁 ハンバーグ キャベツソテー ポテトサラダ	青菜ご飯 けんちん汁 鯖の塩焼き ふきの 酢みそ和え
7	8	9	10	11	12	13
ご飯 棒麩味噌汁 鶏の照り焼き 根菜炒り煮 白菜の ごまみそ和え	ご飯 なす味噌汁 鮭の味噌煮 野菜炒め おぐらの 納豆昆布和え	ご飯 モロヘイヤのスープ ポークカレー カリフラワーサラダ 福神漬	ご飯 なめこ味噌汁 牛丼風煮 温泉卵 小松菜の しらす和え	ゆかりご飯 鶏ちゃんこ汁 ぶりの漬け焼きと 五目しゅうまい きゃべつの わさび和え 建国記念日	ご飯 白菜味噌汁 かれいの塩焼き さつま芋の 練り込み モロヘイヤの なめこ和え	ご飯 卵味噌汁 肉豆腐 ちくわの磯辺天 アスパラの 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。

*** 『落花生』 について ***

落花生にはたんぱく質・炭水化物・脂質の「三大栄養素」にビタミン・ミネラルを加えた「五大栄養素」がバランス良く含まれています。

※生活習慣予防に

オリーブオイルなどで知られている「オレイン酸」が多く含まれており、悪玉コレステロールを減らす役割を持っているため、血管を健康に保ち、動脈硬化を防ぎます。

※冷え・血行不良の改善に

抗酸化力が強いビタミンEを豊富に含んでいるので細胞を丈夫にし、老化・がん予防に効果が期待できます。血行を良くし、冷え性の改善にもつながります。



今日もおいしく
いただきました。
かぼちゃのいとこ煮
大好きです。

古川 仁八 様

※メニュー
ご飯・しめじ味噌汁
ぎんぼうの漬け焼き
かぼちゃのいとこ煮・もやしの塩昆布和え

