



献立のお知らせ



令和 3年 1月 17日～ 令和 3年 1月 30日

日	月	火	水	木	金	土
17	18	19	20	21	22	23
ご飯 棒心味噌汁 さんまの 竜田揚げ なすの味噌炒め きゃべつの 中華和え	ご飯 えのき茸味噌汁 親子煮 小松菜のソテー もずく酢	ご飯 白菜味噌汁 目抜けの照り焼き 大根の煮物 ほうれん草の ピーナッツ和え	ご飯 中華スープ 麻婆豆腐 チンゲン菜の オイスター炒め	ご飯 豆腐味噌汁 カレイの パン粉焼き カリフラワーソテー アスパラの ドレッシング和え	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	とろろご飯 なす味噌汁 肉じゃが タマゴロール 小松菜の 辛子和え
24	25	26	27	28	29	30
ご飯 じゃが芋味噌汁 ほっけの漬け焼き なす炒め スパゲティサラダ	肉うどん 卵豆腐 小松菜の おかか和え	中華丼 わかめ味噌汁 しゅうまい 豆サラダ	ご飯 ふき味噌汁 鶏肉のトマト煮 コロッケ 青菜の ごま和え	ご飯 卵味噌汁 赤魚の白煮 なすのみぞれかけ もやしの 青じそ和え	ふりかけご飯 焼ばらのり味噌汁 豚肉の香味炒め かぼちゃの甘煮 ほうれん草の おかか和え	ご飯 ぜんまい味噌汁 オニオンチキン おでん 味付めかぶ

※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。

***** 『ごま』 について *****

ごまの成分の50%以上は脂質で、20%がたんぱく質、残りがビタミン、ミネラル、食物繊維です。

◎ごまの脂質

- ・リノール酸・・・体内で作る事ができないため、食品から摂ることが好ましく、悪玉コレステロールを溶かして排出するのに必要なものです
- ・オレイン酸・・・善玉コレステロールの量を維持したまま、悪玉コレステロールの量を減らし、動脈硬化を予防する作用があります

いりごまは殻が栄養素の吸収を妨げるので、すりごまで食べるのが理想的です。



どのおかずも味付けがちょうど良くて美味しかったです。

櫻庭 いつ 様

※メニュー
ご飯・白菜味噌汁
鶏肉のやわらか煮・もやしのピリ辛炒め
カリフラワーのサラダ

