



献立のお知らせ



令和 3年 1月 3日 ~ 令和 3年 1月 16日

日	月	火	水	木	金	土
3	4	5	6	7	8	9
ご飯 わらび味噌汁 かれいの照り焼き 大根と あさりの炒め煮 さつま芋サラダ	ご飯 えのき茸味噌汁 鶏肉の カレー醤油焼き チンゲン菜の 塩炒め 春雨サラダ	ご飯 板麩味噌汁 赤魚の 柚香つけ焼き 根菜のみそ炒め煮 マカロニサラダ	ご飯 ビーフシチュー オムレツと 星ポテトの 盛り合わせ キャベツサラダ	ご飯 けの汁 銀鮭の塩焼き とうがんのくず煮 里芋の ごま和え	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	ご飯 ふき味噌汁 豚肉の生姜焼き かぼちゃの甘煮 キャベツの あっさり和え
10	11	12	13	14	15	16
ご飯 わかめ味噌汁 お好み卵焼き ブロッコリーソテー ポテトサラダ	ご飯 せんべい汁 鱈の西京焼き いんげんの ピーナッツ和え 成人の日	ひじきご飯 里芋味噌汁 鶏の照り焼き もやしの炒めもの きゅうりの 梅ザーサイ和え	ご飯 じゃが芋味噌汁 肉豆腐 みそ金平炒め 卵サラダ	ご飯 焼ばらのり味噌汁 筑前煮 なすの ピーナッツみそかけ キャベツの あかかか和え	塩ラーメン 炭火烧つくね ブロッコリーの ツナ和え	ご飯 ぜんまい味噌汁 八宝菜 かに風味しゅうまい もやしの ごま醤油和え

※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。

**** 『鶏肉』 について ****

鶏肉に含まれる栄養の中でも特に注目すべき栄養素は「たんぱく質」です。たんぱく質は皮膚や筋肉、爪や髪など身体のあらゆる組織を産生するのに欠かせません。酵素やホルモン、免疫力を高める抗体を生成する役割も持っていて健康を維持するうえで、毎日欠かさず摂取したい栄養素です。

「メチオニン」

アレルギーの元となるヒスタミンを抑制し肝臓の機能を向上させる働きを持つ栄養素です。

「コラーゲン」

肌に潤いやハリ、弾力を保つ事ができます。骨粗鬆症の予防や髪・目・血管などの老化防止も担っています。



今日のご飯も全部
いい味つこでした。
えびフライがとても
美味しかったですよ。

古川 美千江 様

※メニュー
炊き込みピラフ・きゃべつスープ
えびフライと星型コロケ
ブロッコリーのサラダ

