



# 献立のお知らせ



令和 2年 12月 20日 ~ 令和 3年 1月 2日

日 20	月 21	火 22	水 23	木 24	金 25	土 26
ご飯 板麩味噌汁 ほっけの漬け焼き とろろ芋 チンゲン菜の 塩炒め	ご飯 とろろ昆布味噌汁 鶏肉の塩麩焼き かぼちゃの甘煮 ザー菜の 和え物	ご飯 さつま汁 さんまの塩焼き アスパラサラダ	天ぷらうどん 枝豆風味豆腐 おろし酢味噌和え	ご飯 コーンポタージュ ミートローフ ポテトグラタン カリフラワーと ツナのサラダ	炊き込みピラフ きゃべつスープ えびフライと 星型コロッケ ブロッコリーの サラダ	ご飯 えのき茸味噌汁 焼き肉風炒め ふるふぎ大根 モロヘイヤの 和え物
27	28	29	30	31	1	2
とろろご飯 もやし味噌汁 ぎんぼうの 生姜みそ焼き 信田煮の煮物 なすの 生姜醤油かけ	ご飯 たまごスープ チキンカレー 海藻サラダ 福神漬	ご飯 なめこ味噌汁 目抜けの甘辛煮 カリフラワーソテー 白菜のゆかり和え	ご飯 焼ばらのり味噌汁 豚丼風 温泉卵 小松菜の しらす和え	年越しそば 茶碗蒸し お刺身二点盛り	青菜ご飯 鱈汁 天ぷら盛り合わせ きゅうりなます 黒豆	ご飯 とつがん味噌汁 鶏肉の松風焼き ほうれん草の 白和え きんとん・昆布巻き

※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。

## \*\*\*\*\* 『昆布』 について\*\*\*\*\*

昆布は「喜ぶ」という語呂合わせで縁起物としてよく知られていますね。現代の食生活では肉や加工品を多く摂るようになって身体が酸性に傾きがちです。健康体である弱アルカリ性に保つためには、アルカリ性食品の中でもトップクラスの昆布を食べる事をおすすめします。

◎ミネラルや食物繊維が豊富

ミネラルは牛乳の約23倍、カルシウムは約7倍、鉄分は約39倍含まれています。

また「アルギン酸」「フコイダン」といった水溶性食物繊維は糖質や脂質の吸収を抑え、コレステロール値の上昇を抑えてくれます。



味噌汁をいつも  
楽しみにしています。  
赤魚のおろし煮も  
めがたよお〜。  
横山 一志 様



※メニュー  
ご飯・棒麩味噌汁  
赤魚のおろし煮・野菜の肉巻き焼き  
おくらの納豆昆布和え

