



# 献立のお知らせ



令和 2年 12月 6日～ 令和 2年 12月 19日

| 日   | 月   | 火  | 水   | 木  | 金  | 土   |
|---|---|--|---|--|--|---|
| 6   | 7   | 8  | 9   | 10   | 11   | 12  |
| ご飯<br>玉ねぎ味噌汁<br>鶏の唐揚げ<br>ごぼうの土佐煮<br>カリフラワーの<br>シーザーサラダ  | ご飯<br>もやし味噌汁<br>ハンバーグ<br>きゃべつのソテー<br>ポテトサラダ            | ご飯<br>けんちん汁<br>鯖の塩焼き<br>ぶきの酢みそ和え   | ご飯<br>えのき茸味噌汁<br>焼きしゃぶ<br>根菜炒り煮<br>花野菜の<br>サラダ   | ご飯<br>棒心味噌汁<br>赤魚のおろし煮<br>野菜の肉巻き焼き<br>おくらの<br>納豆昆布和え  | ご飯<br>モロヘイヤのスープ<br>ポークカレー<br>きゃべつのサラダ<br>福神漬    | ご飯<br>コーンポタージュ<br>チキンソテー<br>アスパラソテー<br>豆サラダ            |
| 13  | 14  | 15   | 16  | 17   | 18   | 19  |
| ご飯<br>じゃが芋味噌汁<br>牛丼風煮<br>温泉卵<br>チンゲン菜の<br>塩昆布和え  | ご飯<br>なす味噌汁<br>鯖のみそ焼き<br>さつま芋の練り込み<br>モロヘイヤの<br>なめこ和え  | ご飯<br>鶏ちゃんこ汁<br>ほっけの照り焼き<br>なす炒め    | ご飯<br>シチュー<br>イカリングフライ<br>わかめと<br>オクラの<br>ドレッシング和え    | ご飯<br>卵味噌汁<br>赤魚の塩麹焼き<br>山くらげの炒め物<br>大根の梅和え           | 醤油ラーメン<br>かに風味しゅうまい<br>白菜の<br>ドレッシング和え   | ゆかりご飯<br>わかめ味噌汁<br>お好み卵焼き<br>春雨の炒め煮<br>ほうれん草の<br>ツナ和え  |

※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。

## \*\*\* 『小豆(あずき)』について \*\*\*

### ※疲労回復に

小豆はビタミンB群が豊富です。ビタミンB1、B2は糖質をエネルギーに変える働きをし、不足すると身体がだるくなります。ビタミンB群の働きが体内の疲労物質を減らして疲労からの回復を早め、疲れにくい身体に導きます。



### ※生活習慣病の予防に

小豆には赤ワインの1.5倍のポリフェノールが含まれており、高い抗酸化作用が期待できます。また、サポニンという成分も中性脂肪やコレステロールを下げたり、細胞の老化やシミ・シワを防ぐ効果が期待できます。



中華丼、とても美味しかったですよ味付けが上手ですね～。

古川 いね 様

※メニュー  
中華丼  
なす味噌汁  
焼き餃子・豆サラダ

