



献立のお知らせ



令和 2年 11月 22日 ~ 令和 2年 12月 5日

事務局長	次長	所長	作成者

日	月	火	水	木	金	土
22	23	24	25	26	27	28
ご飯 ジャガ芋味噌汁 かわい パン粉焼き もやしソテー アスパラの ドレッシング和え	炊き込みご飯 そつめん汁 ぎんぼうの塩焼き かぼちゃの甘煮 勤労感謝の日	ご飯 もやし味噌汁 肉じゃが しんじょの蒸し煮 チンゲン菜の 辛子和え	ご飯 豆腐味噌汁 ぼっけの みりん漬焼き 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 なす味噌汁 焼き餃子 豆サラダ	ご飯 卵味噌汁 コロッケ 鶏肉のトマト煮 きゃべつサラダ
29	30	1	2	3	4	5
ご飯 大根葉味噌汁 赤魚の白煮 なすのみぞれかけ もやしの 青じそし和え	ご飯 ふき味噌汁 豚肉と チンゲン菜の 卵炒め ジャガ芋の利休煮 ごぼうサラダ	ご飯 里芋味噌汁 オニオンチキン おでん 味付めかぶ	にしんそば かに風味しゅうまい 人参の ピーナッツ和え	豆ご飯 クラムチャウダー プレーンオムレツ アスパラのツナ和え	青菜ご飯 チンゲン菜味噌汁 ぎんぼうの 漬け焼き なすのみそ炒め かぼちゃサラダ	ご飯 とろろ昆布味噌汁 鮭の味噌バター焼き もやしの中華炒め モロヘイヤの わさび和え

※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。

*** 『ごぼう』  について ***

「食物繊維」

ごぼうに多い栄養素として広く知られています。不溶性・水溶性食物繊維の両方が豊富に含まれており、ナトリウムやコレステロールを吸着して排出する効果があります。

「ポリフェノール」

ごぼうに含まれるポリフェノールは高い抗酸化作用をもち、糖を細胞へ取り込む機能を改善させ食後の高血糖を予防するといわれています。また、この抗酸化作用はがん細胞の増加を抑制するため、がん予防にも効果が期待できます。

※このポリフェノールはごぼうの中心よりも皮に多く含まれているので皮ごと食べるのがおすすめです。



鶏肉の照り焼きの味つがとてもよかったです。好き嫌いなく何でも食べるので元気です。

鈴木 ミエ 様

※メニュー
ご飯・チンゲン菜味噌汁味噌汁
鶏肉の中華風照り焼き・きゃべつソテー
そばの実なめこのおろし和え

