



献立のお知らせ



令和 2年 11月 8日 ~ 令和 2年 11月 21日

日	月	火	水	木	金	土
8	9	10	11	12	13	14
ご飯 ぜんまい味噌汁 鮭の味噌バター焼き 蒸し物のあんかけ ブロッコリーの ツナ和え	ご飯 葉大根味噌汁 肉豆腐 白身魚の天ぷら もやしの ごま醤油和え	バターコーンご飯 きのこシチュー オムレツ カリフラワーサラダ 	ご飯 なす味噌汁 八宝菜 焼き餃子 小松菜の 和え物 	ご飯 豆腐味噌汁 かれいの 和風ムニエル さつま芋と りんごの甘煮 海藻サラダ	ご飯 チンゲン菜味噌汁 鶏肉の 中華風照り焼き キャベツソテー そばの実なめこの おろし和え 	山菜えび天そば タマゴロール モロヘイヤの おかか和え 
15	16	17	18	19	20	21
ご飯 里芋味噌汁 ますの漬け焼き 人参の真砂煮 白菜の 青じそし和え	ご飯 わかめ味噌汁 かに玉あんかけ 菜の花の炒め物 ザー菜の 和え物 	ご飯 しめじスープ ポークカレー キャベツの ごまサラダ 福神漬 	ご飯 焼ばらのり味噌汁 ぎんぼうの 生姜みそ焼き 炊き合わせ チンゲン菜の あっさり和え	ご飯 玉ねぎ味噌汁 イカリングと カニクリームコロッケ もやしの ドレッシング和え	とろろご飯 えのき茸味噌汁 鯖の塩焼き なすの味噌炒め ごぼうサラダ 	ご飯 とろろ昆布味噌汁 麻婆豆腐 えびしゅうまい モロヘイヤの めごっこ和え

※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。

***** 『かぼちゃ』 について*****

かぼちゃには強力な抗酸化作用のあるビタミンEや、食べ物をエネルギーに変換するビタミンB、ストレスを緩和するビタミンCの他、さまざまなビタミン・ミネラル類が含まれています。最も特徴的なのが、「βカロテン」の多さです。βカロテンは身体の中でビタミンAとして働くだけでなく、疲労回復や免疫力を強化する効果も期待できます。



皮には実の2倍以上のβカロテンが含まれているので、できるだけ皮をむかずに食べるのがおすすめです。



鮭の西京焼きが美味しかったよ。この味噌汁が好きで楽しみにしてるんです。
高木 三喜 様

※メニュー
 ご飯・豆腐味噌汁
 鮭の西京漬焼き・根菜の炒り煮
 きゃべつのピーナッツ和え



藤崎町社協デイサービスセンター