

献立のお知らせ



令和 5 年 2 月 26 日 ~ 令和 5 年 3 月 11 日

日	月	火	水	木	金	土
26	27	28	1	2	3	4
ご飯 大根葉味噌汁 つくねの照り焼き 春雨ソテー オクラの 塩昆布和え	ご飯 棒ふ味噌汁 めばるの タルタルソース焼き 豆腐のみそ炒め 小松菜の辛子和え	ご飯 モロヘイヤ味噌汁 鶏肉と スナッフエンドウの 塩麴炒め なすの揚げ煮 ザー菜の和えもの	ご飯 けの汁 赤魚の 生姜みそ焼き 豚肉と 里芋の炒り煮 きゃべつのナムル	味噌野菜ラーメン 蒸しゆまい ブロッコリーの ごま和え	ちらし寿司 もずくの清し汁 ほたてと かぼちゃの 炊き合わせ 菜の花の辛子和え	ご飯 コーンポタージュ ますの和風ムニエル スパゲティの カレーソテー 花野菜サラダ
5	6	7	8	9	10	11
ご飯 わかめ味噌汁 カレーの漬け焼き 卵とし なすのポン酢和え	ご飯 豆腐のスープ チキンカレー ブロッコリーサラダ 福神漬	ご飯 青ふき味噌汁 ほっけの塩焼き 卵の花の炒り煮 チンゲン菜の 生姜和え	ご飯 しめじの味噌汁 豚玉とし 肉団子 もやしの 梅ザーサイ和え 黒豆	ご飯 のっぺい汁 赤魚の塩麴焼き わかめの酢の物	ご飯 玉ねぎ味噌汁 さばのみそ焼き 大根と あさりの炒め煮 オクラの 納豆昆布和え	ご飯 小松菜味噌汁 チキンソテー じゃが芋の利休煮 人参の くるみ和え

※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。

**** 『玉ねぎ』 について ****

玉ねぎの栄養素として有名なものが、ツンとした匂いや辛味の元となっている「**硫化アリル**」という成分です。血液をサラサラにしたり、血液中の必要でない糖や脂質を減らす働きがあります。

～効果的な食べ方～

- 玉ねぎの繊維を断ち切るように切る
- 切った玉ねぎは水につけない
→ 「硫化アリル」は水溶性のため、水にさらすと流れ出てしまいます
- 加熱調理する場合は切って20分ほど放置してから
→ 空気にさらす事で物質が変わり効能が高まります
- ビタミンB1が豊富な食材と料理する
→ 豚肉などに含まれているビタミンB1を効率よく体内に取り込んでくれます



今日も美味しい
ご飯でした。味付けが
とても上手ですね。
かぼちゃ、大好きです。

溝江 きぬ 様

※メニュー

ご飯・大根葉味噌汁
五目卵焼き・ぜんまいの炒め煮
かぼちゃの甘煮

藤崎町社協デイサービスセンター