



# 献立のお知らせ



令和 5 年 1 月 29日～ 令和 5 年 2 月 11日

日	月	火	水	木	金	土
29	30	31	1	2	3	4
ぎつねうどん 蒸ししゅうまい 揚げなすの 煮浸し	ご飯 しめじの清し汁 貝焼きみそ風卵とし つくね串 もやしの わさび酢和え	ご飯 野菜スープ チキンカツと ポテトコロッケ 花野菜ソテー 人参の ピーナッツ和え	ご飯 なす味噌汁 ほっけの漬け焼き 春雨の中華炒め 小松菜の 辛子和え	ご飯 わかめスープ ポークカレー ブロッコリーサラダ 福神漬	いなり寿司 けんちん汁 ぎんぼうの 塩麴焼き もやしの わさび酢和え 黒豆	ご飯 きゃべつ味噌汁 黒目抜のおろし煮 小松菜の炒めもの とろろの なめ茸かけ
5	6	7	8	9	10	11
ご飯 かき玉汁 蒸し鶏の ごまみそかけ 豆腐チャンプルー 大根サラダ	ご飯 小松菜味噌汁 ますの塩麴焼き 里芋の土佐煮 めかぶの酢のもの	ご飯 もやし味噌汁 赤魚の煮つけ ブロッコリーソテー 白菜の生姜和え	ご飯 豆腐味噌汁 豚肉の生姜炒め さつま芋の甘煮 揚げなすの しそ風味和え	深川ご飯 麩と水菜の清し汁 黒目抜の 生姜みそ焼き 小松菜のわさび和え 煮豆	ご飯 じゃが芋味噌汁 えびカツと クリームコロッケ ふきの炒めもの わかめの酢みそ和え	豚玉丼 なめこ味噌汁 春巻き 人参の くすみ和え <b>建国記念の日</b>

※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。

## \*\*\* 『もやし』 について \*\*\*

もやしは90%以上が水分ですが、残りの10%の部分にビタミンやミネラル、アミノ酸、食物繊維などの栄養成分がギュッと詰まっています。

### 【ビタミンC】

ストレスや風邪などへの抵抗力を高める働きや鉄分の吸収を良くするといった働きがあります。緑豆もやし1袋(200g)にはレモン約1個分のビタミンCの量が含まれています。

### 【アスパラギン酸】

アスパラガスの汁から発見された栄養成分で、栄養ドリンクにも含まれ、疲労回復や抵抗力を高める効果が期待されています。

※豆もやしは緑豆もやしと比べると各栄養素の量が倍以上含まれています。栄養豊富なもやしは積極的に摂りたいですね。



残さず全部  
食べましたよ。  
お肉もやわらかく  
て食べやすかった  
ですよ。

吉田 絹江 様

※メニュー  
ご飯・大根葉味噌汁  
はちみつチキン・ぜんまいの炒めもの  
さつまいものサラダ