

献立のお知らせ

令和 5 年 1 月 15 日 ~ 令和 5 年 1 月 28 日

日	月	火	水	木	金	土
15	16	17	18	19	20	21
ご飯 里芋味噌汁 ますの みそバター焼き えび団子のおろし煮 青菜のわさび和え	ご飯 シチュー ハムステーキ グリーンサラダ	ご飯 スナップエンドウ味噌汁 豚肉の甘酢炒め かぼちゃのコロッケ 海草サラダ	ご飯 かき玉汁 ぎんぼうの 漬け焼き 信田煮の煮つけ ぎやべつの 酢みそ和え	ご飯 大根葉味噌汁 はちみつチキン ぜんまいの 炒めもの さつまいもサラダ	ご飯 豆腐味噌汁 あさりの卵とし 鶏肉の唐揚げ 蒸なすの なめ茸かけ	いか焼きそば 麩と椎茸の清し汁 野菜の肉巻き焼き 小松菜の 塩昆布和え
22	23	24	25	26	27	28
ご飯 チンゲン菜味噌汁 鶏肉の オイスターソース煮 さつま芋天 なすのゆかり和え	ご飯 モロヘイヤ味噌汁 赤魚の煮つけ 小松菜の油炒め かぼちゃサラダ	ご飯 玉ねぎ味噌汁 かれのいムニエル かぶと あさりのコンソメ煮 ブロッコリーサラダ	さつま芋ご飯 大根味噌汁 鶏肉のレモン焼き ぎやべつの ごま醤油和え	ご飯 しめじ味噌汁 鮭の塩焼き 豆腐チャンプルー かぼちゃの小倉煮	ご飯 えのき茸味噌汁 肉野菜炒め 生姜みそおでん ブロッコリーの ごま和え	中華丼 豆腐のスープ 焼き餃子 もやし中華和え

※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。

*** 『海苔』 について ***

海苔は海の中の栄養成分がギュッと濃縮された結晶です。日頃、不足しがちなビタミン、ミネラル、食物繊維がたっぷりと含まれています。

【疲労回復に】

海苔にはビタミンB1が豊富です。ビタミンB1は炭水化物をエネルギーに変えてくれるので疲労を回復する作用があります。おにぎりなど炭水化物のご飯と一緒に摂取することで、効率よくエネルギーを摂る事ができます。

【整腸作用に】

海苔の1/3は食物繊維でできています。野菜の食物繊維と違って柔らかく胃腸に負担がかからず、穏やかな整腸作用をもたらしてくれます。



ラーメン大好きです。
味噌ラーメン
美味しかったですよ。

戸沢 正枝 様

※メニュー
味噌野菜ラーメン・おにぎり
蒸しゅうまい
菜の花のごま和え

藤崎町社協デイサービスセンター