



献立のお知らせ

令和 5年 1月 1日 ~ 令和 5年 1月 14日



日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
ご飯 鱈汁 天ぷら盛合わせ (海老・さつま芋) 大根生酢 黒豆 元旦	ご飯 ふき味噌汁 松風焼き 人参の真砂煮 きんとん 振替休日	ご飯 卵味噌汁 鮭の生姜みそ焼き なす炒め きゃべつのナムル	ご飯 モロヘイヤ味噌汁 鶏肉と スナップエンドウの 塩麴炒め かぼちゃの甘煮 ザー菜の和えもの	味噌野菜ラーメン 蒸しゆまい 菜の花の ごま和え	ご飯 じゃが芋味噌汁 豆腐と 豚肉の中華煮 えびカツ めかぶの酢のもの	青菜ご飯 けの汁 黒目抜の 味噌マヨ焼き 小松菜のソテー おろしなめたけ和え
8	9	10	11	12	13	14
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	炊き込みご飯 豆腐の清し汁 赤魚の塩麴焼き わかめと きゅうりの酢のもの 成人の日	ご飯 しめじの味噌汁 豚玉とじ かにかま天ぷら もやしの 梅ザーサイ和え	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 わかめ味噌汁 かれの漬け焼き かぼちゃの含め煮 なすポン酢和え	ご飯 のっぺい汁 さばの味噌焼き 納豆昆布和え	ご飯 もずく味噌汁 ハムポテトフライと 北海フライ ブロッコリーソテー 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。

**** 『えび』 について ****

えびにはたんぱく質やタウリン、ミネラルなどの成分が豊富に含まれています。

【タウリン】

栄養ドリンクに含まれているイメージの強いタウリンは必須アミノ酸の一種で、あらゆる臓器に存在して機能を一定に保つように調整している成分です。疲労回復効果や肝機能を回復する効果なども期待できます。

【アスタキサンチン】

えびやかになどに蓄積されている赤い色素のカロチノイドの一種で非常に高い抗酸化力を持つと言われており、老化や病気の原因となる活性酸素を抑える効果がビタミンEの千倍以上とされています。



メバルの魚つこの味付けがとても良かったですよ。かぼちゃもめがたよお〜。

横山 一志 様

今年もよろしく
お願いします



※メニュー
ご飯・焼きのり味噌汁
メバルのみりん漬け焼き・なす炒め
かぼちゃの小倉煮

藤崎町社協デイサービスセンター