



献立のお知らせ



令和 4 年 12 月 18日～ 令和 4 年 12 月 31日

日	月	火	水	木	金	土
18	19	20	21	22	23	24
ご飯 ふき味噌汁 ますの マヨネーズ焼き きのこのしぐれ煮 ポテトサラダ	ご飯 かき玉汁 ニラ豚春雨 なすの揚げ煮 オクラの辛子和え	ご飯 野菜のスープ 豆腐カツと チキンナゲット ブロッコリーソテー 大根サラダ	ご飯 小松菜味噌汁 肉じゃが 焼き餃子 豆サラダ	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	山菜うどん 野菜の肉巻き焼き 白菜の 梅なめたけ和え	ご飯 棒ふ味噌汁 ガリバタチキン アスパラと しめじの炒めもの
25	26	27	28	29	30	31
炊き込みピラフ かぶのスープ えびフライと 星コロッケ コールスロー 	ご飯 豆腐の清し汁 シーフードカレー 白菜のしそ風味和え 福神漬	ご飯 卵味噌汁 回鍋肉 さつま芋の甘煮 チンゲン菜の さっぱり和え	ご飯 鶏ちゃんこ汁 ほっけの照り焼き 菜の花の 辛子和え	ご飯 玉ねぎ味噌汁 ぎんぼうのみそ焼き きのこのカレー金平 きゃべつの ピーナッツ和え	ご飯 わかめのスープ 豚肉の生姜焼き ちくわの磯辺揚げ ブロッコリーの ツナ和え	山かけ丼 年越しそば 茶碗蒸し よいお年を お迎えください

※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。

**** 『そば』 について ****

そばにはルチンという栄養素がとても豊富に含まれています。そのルチンの効能についてお話しします。

血管を丈夫にする

ルチンは老化で痩せてきた毛細血管に弾力を与え、丈夫にする働きがあります。その結果、血液をサラサラにする効能や血圧を下げる効能があります。

※抗酸化作用もあり、免疫力も向上すると言われています。ルチンは水溶性なのでそば湯を飲むとより効果的です。また、ビタミンCの吸収を助けるため、大根おろしと一緒に食べる事をお勧めします。



卵とじもおいしい味でしだし、もやしのわさび酢和えもさっぱりして美味しかったですよ。

米村 トミ 様

※メニュー
ご飯・しめじの清し汁
貝焼き味噌風卵とじ・つくね
もやしのわさび酢和え