

# 献立のお知らせ

令和 4年 11月 20日 ~ 令和 4年 12月 3日

日	月	火	水	木	金	土
20	21	22	23	24	25	26
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	ご飯 スナップエンドウ味噌汁 豚肉の甘酢炒め かぼちゃコロケ 海藻サラダ	ご飯 シチュー ハムステーキ グリーンサラダ	舞茸と栗の 炊き込みご飯 かき玉汁 ぎんぼうの漬け焼き きゃべつの辛子和え 煮豆 勤労感謝の日 	ご飯 大根葉味噌汁 はちみつチキン ぜんまいの 炒めもの さつま芋のサラダ	ご飯 豆腐味噌汁 あさりの卵とし 鶏肉の唐揚げ 蒸しなすの ため茸かけ	ご飯 里芋味噌汁 ますの 味噌バター焼き えび団子のおろし煮 青菜のわさび和え
27	28	29	30	1	2	3
ご飯 さつま汁 鶏肉のレモン焼き きゃべつの ごま醤油和え	ご飯 しめじの味噌汁 鮭の塩焼き 豆腐チャンプルー かぼちゃの小倉煮	ご飯 玉ねぎ味噌汁 かれいのムニエル かぶとあさりの コンソメ煮 ブロッコリーサラダ	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	中華丼 豆腐と 焼きのりのスープ 焼き餃子 もやしの中華和え	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 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

※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。

## \*\*\*\* 『長ネギ』 について \*\*\*\*

さまざまな料理に使えて重宝する長ネギですが、白い部分は「淡色野菜」、青い部分はβカロテン量が多いため「緑黄色野菜」になり、カルシウムやカリウム、ビタミンCなども、白い部分と比較すると含有量が多く、全体的に栄養価が高くなっています。

また、青い部分からはぬるぬるとした液体が出てきますが、これには食物繊維の一つの「フルクタン」と呼ばれる成分が含まれており、長ネギの甘みを決めるとともに、免疫力を高めてくれる成分です。栄養素が溶け出した汁ごと食べられる鍋物などで積極的に取り入れたい食材ですね。



豆腐と豚肉の  
中華煮がとても  
美味しかったです。  
毎回楽しみにしています。

工藤 せつ 様

※メニュー

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



藤崎町社協デイサービスセンター