



献立のお知らせ



令和4年 11月6日～令和4年 11月19日

日	月	火	水	木	金	土
6	7	8	9	10	11	12
ご飯 大根葉味噌汁 つくねの照り焼き 春雨ソテー オクラの 塩昆布和え	ご飯 棒ふ味噌汁 たらの竜田揚げ 豆腐のみそ炒め なすのお浸し	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	ご飯 卵味噌汁 赤魚生姜みそ焼き なす炒め きやべつのナムル	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	味噌野菜ラーメン 蒸しゆづまい 菜の花の ごま和え	ご飯 コーンポタージュ マスの和風ムニエル スパゲティの カレーソテー 花野菜サラダ
13	14	15	16	17	18	19
ご飯 わかめ味噌汁 かれいの漬け焼き かぼちゃの含め煮 なすの ポン酢和え	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	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 しめじの味噌汁 豚玉とし かにかまの天ぷら もやしの 梅ザー菜和え	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	ご飯 玉ねぎ味噌汁 さばの味噌焼き 大根と あさりの炒め煮 納豆昆布和え	ご飯 焼きのり味噌汁 チキンカツと コロケ 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。

*** 『柿』 について ***

「柿が赤くなると医者が青くなる」ということわざがあるように柿はとても栄養価の高い果物です。柿は、干し柿にすることで栄養成分が変化します。

	ビタミンC	βカロテン	カリウム	食物繊維
生柿	70mg	420μg	170mg	1.6g
干し柿	2mg	1400μg	670mg	14.0g

干し柿にする事でビタミンCは減りますが、水分が減り栄養成分が濃縮され、効率よく栄養素が摂取できます。食物繊維に関しては干し柿2個で1日の目標摂取量の約80%～90%が補えます。干し柿に含まれる食物繊維は不溶性のものが多いため腸内環境を整え、お通じの改善に効果的です。



どれも美味しい
おかずでした。
残さずに全部食べ
ましたよ。

笹森 誠蔵 様

※メニュー

ご飯・大根葉味噌汁
五目卵焼き・ぜんまいの炒め煮
さつま芋のしモン煮



藤崎町社協デイサービスセンター