



H A P P Y



# 献立のお知らせ



H A L L O W E E N



令和 4 年 10 月 23 日 ~ 令和 4 年 11 月 5 日

| 日   | 月  | 火  | 水  | 木   | 金   | 土  |
|---|--|--|--|---|---|--|
| 23  | 24   | 25   | 26   | 27  | 28  | 29   |
| ご飯<br>じゃが芋味噌汁<br>赤魚の煮つけ<br>小松菜の炒めもの<br>カリフラワーの<br>シーザーサラダ | ご飯<br>ふき味噌汁<br>肉団子の甘酢炒め<br>きのこのしぐれ煮<br>かぼちゃサラダ     | 山菜うどん<br>野菜の<br>肉巻き焼き<br>大根サラダ                               | ご飯<br>焼ばらのり味噌汁<br>かれないの焼き魚<br>もやしの中華炒め<br>きゃべつの<br>わさび和え | ご飯<br>大根葉味噌汁<br>五目卵焼き<br>ぜんまいの炒め煮<br>さつま芋のレモン煮                            | ご飯<br>白菜味噌汁<br>チキンカツ南蛮<br>アスパラと<br>しめじの炒めもの<br>もずく酢 | ご飯<br>棒ふ味噌汁<br>めばるの甘辛煮<br>焼きぎょうざ<br>長芋のゆかり和え |
| 30  | 31   | 1  | 2  | 3   | 4   | 5  |
| ご飯<br>モロヘイヤスープ<br>シーフードカレー<br>きゃべつの<br>塩昆布和え<br>福神漬       | ご飯<br>わかめ味噌汁<br>ちくわの卵とじ<br>炒り豆腐<br>かぼちゃの小倉煮<br>なす漬 | ご飯<br>スナッフエンドウ味噌汁<br>鮭の和風ムニエル<br>ハムカツ<br>カリフラワーの<br>ドレッシング和え | ご飯<br>大根味噌汁<br>肉豆腐<br>さつま芋の甘煮<br>菜の花の<br>辛子和え            | ご飯<br>もやし味噌汁<br>ぎんぼうのみそ焼き<br>きのこのカレー金平<br>きゃべつの<br>ピーナッツ和え<br><b>文化の日</b> | ご飯<br>豆腐味噌汁<br>黒目抜の<br>みりん漬け焼き<br>筑前煮<br>大根のゆず香和え   | ご飯<br>青ふき味噌汁<br>鶏肉のみそ焼き<br>もやし炒め<br>煮豆       |

※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。

## \*\*\*\*\* 『食用菊』 について\*\*\*\*\*

食用菊はビタミンやミネラルが多く、特にβカロテンやビタミンC、葉酸をはじめとしたビタミンB群などの抗酸化作用の高い栄養素を多く含みます。

### ※クロロゲン酸

クロロゲン酸はポリフェノールの一種で強い抗酸化作用があり、細胞の老化防止の効果が期待できます。

### ※グルタチオン

解毒作用があり肝臓で有害物質の分解をサポートし、毒素や老廃物が溜まるのを防ぐ効果があります。また、抗菌・殺菌作用があり、食中毒の予防に役立ちます。



カレーライス  
は大好きです。  
美味しかったですよ。

古川 正男 様

※メニュー  
ご飯・わかめスープ  
えびフライカレー  
ブロッコリーサラダ

