

# 献立のお知らせ

令和 4年 10月 9日 ~ 令和 4年 10月 22日

日	月	火	水	木	金	土
9	10	11	12	13	14	15
ご飯 ふき味噌汁 鯖の漬け焼き あさりと 茸の甘辛煮 もやしの塩昆布和え	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 福神漬 <b>スポーツの日</b> 	ぎつねうどん 卵豆腐 揚げなすの 煮浸し	ご飯 野菜スープ チキンカツと ポテトコロッケ 根菜の炒り煮 人参の ピーナッツ和え	ご飯 えのき茸味噌汁 ほっけの漬け焼き 春雨の中華炒め 小松菜の 辛子和え	ご飯 しめじ清し汁 貝焼き味噌風卵とし つくね串 もやしの わさび酢和え	ご飯 きゃべつ味噌汁 黒目抜のおろし煮 なす炒め とろろの なめ茸かけ
16	17	18	19	20	21	22
中華丼 玉ねぎ味噌汁 蒸し餃子 めかぶの 酢のもの	ご飯 スナップエンドウ味噌汁 かれいの パン粉焼き チンゲン菜ソテー きゃべつの さっぱり和え	ご飯 焼きのり味噌汁 豚肉の生姜炒め さつま芋の甘煮 ブロッコリーの ごま和え	ご飯 モロヘイヤスープ ハヤシライス きゃべつの ツナ和え	ご飯 豆腐味噌汁 えびカツと クリームコロッケ ふきの炒めもの わかめの 酢みそ和え	ご飯 卵味噌汁 鮭の生姜みそ焼き 白菜の ベーコンソテー 小松菜の わさび和え	ご飯 なめこ味噌汁 鶏肉のさっぱり煮 北海フライ 野菜のナムル

※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。

## \*\*\*\* 『生姜』 について \*\*\*\*

生姜は身体を温める食材として知られていますが、血流が促されるだけでなく様々な効果があります。これからの季節には積極的に摂り入れたい食材ですね。

身体を温めてくれるのは辛味成分の「ジンゲロール」と「ショウガオール」にあります。「ジンゲロール」は生の生姜に多く含まれていて加熱すると「ショウガオール」に変化します。

### 【ジンゲロール】

- ・免疫細胞の活性化
- ・血流促進
- ・殺菌作用
- ・解熱作用

### 【ショウガオール】

- ・コレステロール低下
- ・脂肪燃焼効果
- ・免疫力アップ
- ・抗酸化作用



いか焼きそば、  
美味しかったですよ。  
味付けが上手ですね。

鎌田 ヨシ子 様

※メニュー

いか焼きそば・おにぎり  
かき玉汁・野菜の肉巻き焼き  
小松菜の塩昆布和え

藤崎町社協デイサービスセンター