



献立のお知らせ



令和 4 年 9 月 25日～ 令和 4 年 10 月 8日

日	月	火	水	木	金	土
25	26	27	28	29	30	1
ご飯 チンゲン菜味噌汁 ぎんぼうの漬け焼き 信田煮と ふきの煮つけ ポテトサラダ	ご飯 スナッフエンドウ味噌汁 貝柱と にらの卵焼き かぼちゃコロッケ もずく酢	ご飯 野菜スープ キーマカレー コールスローサラダ 福神漬	いか焼きそば かき玉汁 野菜の 肉巻き焼き 小松菜の 塩昆布和え	ご飯 玉ねぎ味噌汁 めばるの煮つけ 春雨炒め モロヘイヤの 酢みそ和え	ご飯 豆腐味噌汁 ますの みそバター焼き えび団子のおろし煮 菜の花の わさび和え	ご飯 棒麩味噌汁 はちみつチキン ぜんまいの炒めもの さつまいもサラダ
2	3	4	5	6	7	8
ご飯 なめこ味噌汁 豚肉の スタミナ炒め かぼちゃの小倉煮 きゅうりの ゆかり和え	ご飯 大根味噌汁 赤魚の煮つけ 小松菜の油炒め マカロニサラダ	ご飯 しめじ味噌汁 鶏肉のレモン焼き さつま芋の練り込み きゃべつの ごま醤油和え	ご飯 里芋味噌汁 かれのいムニエル 大根と あさりのコンソメ煮 ブロッコリーサラダ	ご飯 わかめ味噌汁 手作りつくねの カレー風味焼き じゃがいもの煮物 オクラの 納豆昆布和え	ご飯 もやし味噌汁 八宝菜 焼き餃子 もやしの中華和え	ご飯 えのき茸味噌汁 鮭フライと さつま芋コロッケ 生姜みそおでん チンゲン菜の 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。

*** 『梨』 について ***

梨は90%が水分ですが、残りの10%に含まれる栄養成分についてお話しします。

※便通をよくする

梨のシャリシャリ感の正体は食物繊維です。この食物繊維や「ソルビトール」という成分は整腸作用を発揮してくれます。また、「キシトール」と同じように虫歯予防成分と知られる「ソルビトール」は咳を止めたり、喉を潤す効果や解熱作用もあると言われています。

※疲労回復に

梨にはエネルギーを作り出すのに必要な「アスパラギン酸」を含んでいます。疲労回復に効果的です。



魚が大好きです。
今日のほっけも
とても美味しかったですよ。

横山 かつる 様

※メニュー

ご飯・卵味噌汁
ほっけの漬け焼き・肉じゃが
めがふとオクラの酢の物

