



献立のお知らせ



令和 4 年 9 月 11 日 ~ 令和 4 年 9 月 24 日

日	月	火	水	木	金	土
11	12	13	14	15	16	17
味噌野菜ラーメン 青菜のごま和え 卵豆腐	ご飯 ふき味噌汁 つくねの照り焼き 切干し大根の炒め煮 もやしのわさび酢和え	ご飯 しめじ味噌汁 たらの竜田揚げ 豆腐のみそ炒め 焼きなすのお浸し	ご飯 もやし味噌汁 豚肉とスナップエンドウの塩麴炒め かぼちゃの甘煮 ザー菜の和え物	ご飯 卵味噌汁 ほっけの漬け焼き 肉じゃがめかふと オクラの酢の物	ご飯 えのき味噌汁 ぎんぼうの生姜みそ焼き なす炒め きゃべつのナムル	ご飯 ポタージュスープ 鶏肉のマーマレード焼き ナポリタン 花野菜サラダ
18	19	20	21	22	23	24
ご飯 わかめ味噌汁 すき焼き風煮 蒸ししゅうまい チンゲン菜の中華和え	ちらし寿司 花麩の清し汁 銀鮭の塩焼き 青菜の白和え 敬老の日 	ご飯 きゃべつ味噌汁 麻婆豆腐 焼き餃子 白菜のゆず香和え	ご飯 さつま芋味噌汁 たらの治部煮 かにかまの天ぷら 小松菜のごま和え	ご飯 のっぺい汁 鶏肉の塩焼き わかめときゅうりの酢の物	舞茸ごはん 焼きのりの清し汁 ハムポテトフライ 人参のくるみ和え 秋分の日 	ご飯 玉ねぎ味噌汁 赤魚のみそ焼き 大根とあさりの炒め煮 きゃべつの磯辺和え

※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。

*** 『オクラ』 について ***

オクラは栄養価が高く、ビタミンやミネラル、さらにネバネバ成分に含まれる食物繊維は生活習慣病の予防やお通じの改善に効果的です。

また、たんぱく質の消化吸収を助けてくれる作用もあるため、たんぱく質を多く含む食品との食べ合わせをお勧めします。

- ◆豚肉・・・豚肉はオクラに少ないたんぱく質とビタミンB1が豊富です。オクラと一緒に食べる事で疲労回復や体力アップの効果が期待できます。
- ◆納豆・・・たんぱく質を多く含む納豆もオクラと一緒に食べる事で吸収が良くなります。



全部美味しかったです。お腹いっぱいになりました。

横山 輝良 様

※メニュー
ご飯・野菜スープ
チキンカツとポテトコロッケ
花野菜ソテー・人参のピーナッツ和え



藤崎町社協デイサービスセンター