

献立のお知らせ

令和 4年 8月 14日 ~ 令和 4年 8月 27日

日	月	火	水	木	金	土
14	15	16	17	18	19	20
ご飯 もやし味噌汁 黒目抜のおろし煮 チンゲン菜と ソーセージの炒め物 とろろなめ茸かけ	ご飯 モロヘイヤスープ ポークカレー 白菜のサラダ 福神漬	ご飯 しめじ清し汁 貝焼きみそ風卵とし つくね串 もやしの わさび酢和え	ご飯 わかめ味噌汁 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 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	冷しきつねうどん 卵豆腐 揚げなすの煮浸し	ご飯 ふぎ味噌汁 銀鮭の漬け焼き あさりと茸の甘辛煮 もずく酢
21	22	23	24	25	26	27
ご飯 焼きのり清し汁 蒸し鶏の ごまみそかけ 豆腐チャンプルー 大根サラダ	ご飯 玉ねぎ味噌汁 ますの塩麴焼き 里芋の土佐煮 小松菜のごま和え	ご飯 なめこ味噌汁 豚肉の生姜炒め さつま芋の甘煮 揚げなすの しそ風味和え	ご飯 豆腐味噌汁 えびカツと クリームコロッケ 炊き合わせ とろこてん	ご飯 ぜんまい味噌汁 ぎんぼうの漬け焼き ポテトソテー おくらの磯辺和え	ご飯 焼きのり味噌汁 鶏肉のさっぱり煮 アスパラの カレー風味炒め さつま芋のサラダ	ご飯 里芋味噌汁 あさりの卵とし 春巻き 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。

**** 『そうめん』 について ****

まだまだ暑い日が続いており、冷たく喉ごしの良い
そうめんを食べる機会が多くなっていませんか？
そうめんだけだと栄養バランスが偏りがちになります。

肉や魚、卵、豆腐などのたんぱく質とビタミンやミネラルが豊富な野菜や海藻類と一緒に摂るように心掛けましょう。

また、冷たい食事や飲み物が続くと体内の温度が下がり、食べ物の消化がうまく進まなくなることもあります。体内の消化酵素は37℃前後で最も活発に働くそうです。たまには温かいそうめんて身体の中を温める事もお勧めします。



鶏肉が柔らかくて
おいしかったです。
ぜんまいの炒めものも
いい味ついでしたよ。

佐藤 ハツヨ 様

※メニュー
ご飯・きゃべつの味噌汁
はちみつチキン
ぜんまいの炒めもの・さつま芋サラダ