

# 献立のお知らせ

令和 4 年 7 月 31日～ 令和 4 年 8 月 13日

日	月	火	水	木	金	土
31	1	2	3	4	5	6
いか焼きそば 麩と椎茸の清し汁 野菜の肉巻き焼き 小松菜の 塩昆布和え	ご飯 豆腐味噌汁 豚肉の甘酢炒め かぼちゃコロケ 海草サラダ	ご飯 わかめスープ キーマカレー グリーンサラダ 福神漬	ご飯 卵味噌汁 ぎんぼうの漬け焼き 昆布と大豆の 炒め煮 とろろ芋	ご飯 ぎゃべつ味噌汁 はちみつチキン ぜんまいの炒めもの さつま芋サラダ	ご飯 じゃが芋味噌汁 あさりの卵とし 蒸しゅうまい 揚げなすの しそ風味和え	ご飯 ふぎ味噌汁 ますの 味噌バター焼き えび団子のおろし煮 菜の花の わさび和え
7	8	9	10	11	12	13
ご飯 なめこ味噌汁 豚肉のスタミナ炒め さつま芋の練り込み ぎゃべつの ごま醤油和え	ご飯 チンゲン菜味噌汁 ハムカツと 北海フライ 豆腐チャンプルー オクラのポン酢和え	ご飯 玉ねぎ味噌汁 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 里芋味噌汁 鶏肉の オイスターソース煮 卵豆腐 きゅうりのゆかり和え	ご飯 焼きのり味噌汁 八宝菜 焼き餃子 もやしの中華和え	ご飯 葉大根味噌汁 赤魚の煮つけ 小松菜の油炒め さつま芋サラダ	赤飯 春雨の清し汁 天ぶらの 盛り合わせ 炊き合わせ 人参の白和え

山の日

※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。

## \*\*\* 『スイカ』 について \*\*\*

スイカは90%が水分、10%が糖分という大変みずみずしい食べ物ですが、様々な成分が含まれています。

### 【リコピン】

赤玉すいかに含まれる、赤い色素です。活性酸素が増えすぎると動脈硬化やがんなどを引き起こすこととなりますが、この活性酸素を抑えてくれるのが、リコピンです。トマトの1.5倍の量を含みます。

### 【シトルリン】

スーパーアミノ酸とも言われ、他の果物にはほとんど見られない成分で血流の改善や血管を若返らせる作用があり、冷え性の改善、むくみ予防、血圧抑制効果が期待できます。また、お肌を保湿をしたり、紫外線から肌を守る効果もあります。



残さずに全部  
食べました。  
ほっけがとても  
いい味で  
美味しかったです。

吉田 栄 様

※メニュー

ご飯・白菜味噌汁・ほっけの漬け焼き  
肉じゃが・味付めかぶ



藤崎町社協デイサービスセンター