



献立のお知らせ



令和 4 年 7 月 17 日 ~ 令和 4 年 7 月 30 日

日	月	火	水	木	金	土
17	18	19	20	21	22	23
ご飯 さつまいも味噌汁 鱈の和風ムニエル 豆腐の味噌炒め 焼きなすお浸し	三色丼 豆腐の清し汁 春雨ソテー もやしの わさび酢和え 海の日 	ご飯 ぎゃべつ味噌汁 鶏肉と スナップエンドウの 塩麴炒め かぼちゃの甘煮 ザー菜の和えもの	冷し中華 菜の花のごま和え 蒸しゆまい	ご飯 白菜味噌汁 ほっけの漬け焼き 肉じゃが 味付けかぶ	ご飯 えのき茸味噌汁 豚丼風煮 温泉卵 ぎゃべつのナムル	ひつまぶし わかめの清し汁 含め煮 小松菜のお浸し
24	25	26	27	28	29	30
ご飯 スナップエンドウ味噌汁 きのこちくわの卵とし 焼きぎょうざ もやしの 梅ザーサイ和え	ご飯 焼きのり味噌汁 さめの竜田揚げ かぼちゃの含め煮 なすの しそ風味和え	ご飯 葉大根味噌汁 赤魚の白煮 肉団子 人参の白和え	ご飯 野菜スープ チキンカレー ブロッコリーサラダ 福神漬	ご飯 のっぺい汁 ハムポテトフライ わかめと きゅうりの酢の物	ご飯 チンゲン菜味噌汁 ほっけの漬け焼き 鶏肉と お芋の味噌煮 オクラの 納豆昆布和え	ご飯 大根味噌汁 すき焼き風煮 かにかま天ぷら ぎゃべつの くすみ和え

※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。

*** 『とうもろこし』 について ***

とうもろこしには、三大栄養素にも数えられるたんぱく質や糖質、食物繊維が豊富に含まれています。その他カリウムなどのミネラルやビタミンもバランスよく含まれた野菜です。

【食物繊維】

一つ一つの実(粒)の皮は食物繊維の宝庫といっても良いほど食物繊維が多く、その含有量はさつまいもの約4倍です。便を柔らかくする働きのあるマグネシウムも多く含んでいるので食物繊維と相乗して便通を促し、便秘の予防・改善に役立ってくれます。

【必須脂肪酸】

とうもろこしには、体内で合成できない必須脂肪酸である不飽和脂肪酸も多く含んでいます。善玉を増やし悪玉コレステロールを減らす働きがあります。動脈硬化の予防や改善への期待がされています。



今日は魚つこが美味しかったです。味付けがとても上手ですね。

鈴木 ミエ 様

※メニュー

ご飯・わかめの清し汁
黒目抜の味噌煮・野菜の肉巻き焼き
ほうれん草のごま和え



藤崎町社協デイサービスセンター