



# 献立のお知らせ



令和 4年 7月 3日 ~ 令和 4年 7月 16日

| 日  | 月   | 火   | 水  | 木   | 金  | 土   |
|--|---|---|--|---|--|---|
| 3  | 4   | 5   | 6  | 7   | 8  | 9   |
| ご飯<br>大根葉味噌汁<br>ますの<br>マヨネーズ焼き<br>里芋の炒り煮<br>にんじんの白和え | ご飯<br>ふき味噌汁<br>肉団子の甘酢炒め<br>きのこのしぐれ煮<br>かぼちゃサラダ  | ご飯<br>春雨スープ<br>鶏肉の塩焼き<br>ブロッコリーの<br>カレー風味ソテー<br>大根サラダ     | ご飯<br>わかめの清し汁<br>黒目抜の味噌煮<br>野菜の肉巻き焼き<br>ほうれん草の<br>ごま和え     | 七夕そうめん<br>星型コロッケ<br>鶏ささみと<br>ごぼうのサラダ              | ご飯<br>じゃが芋味噌汁<br>ハンバーグ<br>なす炒め<br>もやしと<br>焼きのりのナムル | ご飯<br>棒麩味噌汁<br>さめの甘辛煮<br>焼きぎょうざ<br>長芋のゆかり和え         |
| 10   | 11  | 12  | 13   | 14  | 15   | 16  |
| ご飯<br>モロヘイヤのスープ<br>シーフードカレー<br>きゃべつの<br>塩昆布和え<br>福神漬 | ご飯<br>なす味噌汁<br>ちくわの卵とし<br>ハムカツ<br>白菜の<br>しそ風味和え | ご飯<br>焼きのり味噌汁<br>黒目抜の<br>みりん漬け焼き<br>筑前煮<br>小松菜の<br>味噌マヨかけ | ご飯<br>玉ねぎ味噌汁<br>ぎんぼうのみそ焼き<br>きのこのカレー金平<br>きゃべつの<br>ピーナッツ和え | ご飯<br>とろろ昆布味噌汁<br>肉豆腐<br>さつま芋の甘煮<br>アスパラの<br>ごま和え | ご飯<br>里芋味噌汁<br>鯖の塩焼き<br>大根のそぼろ煮<br>長芋の梅和え          | ご飯<br>豆腐スープ<br>豚肉の生姜焼き<br>もろこし焼き<br>ブロッコリーの<br>ツナ和え |

※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。

## \*\*\* 『ズッキーニ』 について \*\*\*

夏野菜であるズッキーニには、暑い季節に摂取したい栄養素がたくさん含まれています。旬の食材を積極的に取り入れて暑い夏を乗り切りましょう。

強い抗酸化力を持つβカロテンやビタミンC、カリウムなどのミネラルや、エネルギーの代謝を高めて疲労回復効果のあるビタミンB群などの栄養素が豊富です。食物繊維もレタスやきゃべつと同じ位含まれています。

油と調理することでβカロテンの吸収率もつとアップするよ。



好き嫌いなく何でも食べます。今日の豆腐カツとポテトコロッケも大好きです。

工藤 アイ子 様



※メニュー  
ご飯・野菜スープ  
豆腐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