



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