

献立のお知らせ

令和 4 年 6 月 19日～ 令和 4 年 7 月 2日

日	月	火	水	木	金	土
19	20	21	22	23	24	25
炊き込みご飯 とろろ昆布の清し汁 銀鮭の漬け焼き あざりと 茸の甘辛煮	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 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	ぎつねうどん 卵豆腐 揚げなすの 煮浸し	ご飯 モロヘイヤのスープ ポークカレー 白菜のサラダ 福神漬	ご飯 しめじの清し汁 貝焼き味噌風卵とし つくね串 もやしの わさび酢和え	ご飯 ぎやべつ味噌汁 黒目抜のおろし煮 小松菜の炒めもの とろろの なめ茸かけ
26	27	28	29	30	1	2
ご飯 焼きのり清し汁 蒸し鶏ごま味噌かけ 豆腐チャンプルー もやしの さっぱり和え	中華丼 玉ねぎ味噌汁 蒸し餃子 味付めかぶ	ご飯 なめこ味噌汁 赤魚の煮つけ ひじきと れんこんの炒り煮 煮豆	ご飯 モロヘイヤのスープ ハヤシライス ブロッコリーの ツナ和え	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 ところてん	ご飯 卵味噌汁 鯖の生姜みそ焼き 白菜の ベーコンソテー 小松菜のわさび和え	ご飯 里芋味噌汁 鶏肉のさっぱり煮 アスパラの カレー風味炒め 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。

*** 『麦茶』 について ***

夏の水分補給に欠かせない麦茶は、喉を潤すだけではなく、血流を改善してくれます。

「アルキルピラジン」

麦茶の香ばしい香りの成分で血液をサラサラにする効果があります。汗をかき夏場は体内の水分が減少し、血がドロドロになって血のかたまりができやすくなることから、脳梗塞の発症が増える時期です。

脳梗塞だけではなく、熱中症予防のためにもミネラル豊富でノンカフェインの麦茶はおすすめです。



いか焼きそば
めがたよお～。
いつもみなさんと
楽しく食べています。

三浦 吉榮 様

※メニュー

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