

# 献立のお知らせ

令和 4 年 6 月 5 日 ~ 令和 4 年 6 月 18 日

日	月	火	水	木	金	土
5	6	7	8	9	10	11
ご飯 小松菜味噌汁 豚肉の甘酢炒め かぼちゃコロッケ 海藻サラダ	ご飯 スナップエンドウ味噌汁 赤魚の塩麴焼き けんちん炒め もずく酢	ご飯 卵味噌汁 ぎんぼうの漬け焼き 信田煮と ふきの煮つけ とろろ芋	ご飯 シチュー お魚ハンバーグ グリーンサラダ	ご飯 ふき味噌汁 ますの みそバター焼き えび団子のおろし煮 白菜のわさび和え	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 卵味噌汁 はちみつチキン ぜんまいの炒めもの さつまいもサラダ
12	13	14	15	16	17	18
菜飯 しめじ味噌汁 さばの塩焼き 豆腐チャンプルー オクラのポン酢和え	ご飯 もやし味噌汁 鶏肉のレモン焼き さつま芋の練り込み きゃべつの ごま醤油和え	ご飯 豆腐味噌汁 豚肉のスタミナ炒め かぼちゃの小倉煮 小松菜の 辛子和え	ご飯 大根葉味噌汁 ほっけの漬け焼き スナップエンドウと 卵の炒めもの スパゲティサラダ	中華丼 焼きのり味噌汁 焼き餃子 もやしの中華和え	ご飯 豆腐味噌汁 黒目抜の煮つけ 小松菜の油炒め かぼちゃサラダ	ご飯 わかめ味噌汁 まぐろカツと さつま芋コロッケ えびと白菜の ピリ辛炒め ブロッコリーサラダ

※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。

## \*\*\* 『大葉』 について \*\*\*

大葉はお刺身のつまや薬味のイメージがありますが、とても栄養豊富な緑黄色野菜です。大葉の特徴でもある爽やかな香りは「ペリルアルデヒド」という成分です。強い殺菌・抗菌作用があり、食中毒が気になるこれからの時期には積極的に摂りたい食材ですね。また、胃液の分泌をサポートし、消化不良や食欲不振を改善する働きもあるので胃腸の調子が悪い時などにもお勧めです。

その他にも健康維持や皮膚、粘膜を強くする効果が期待される「βカロテン」や細胞の酸化を防ぐ働きが強い「ビタミンE」なども豊富に含まれています。



鶏肉の塩麴炒めも  
かぼちゃもしい  
味っこでした。  
残さずに全部食べま  
したよ。

新谷 ツセ 様

※メニュー  
ご飯・もやし味噌汁  
鶏肉の塩麴炒め・かぼちゃの煮物  
ザーサイの和えもの

藤崎町社協デイサービスセンター