



献立のお知らせ



平成29年 5月 28日～平成29年 6月 10日

日	月	火	水	木	金	土
28	29	30	31	1	2	3
ご飯 わかめスープ チキンカレー きゃべつサラダ 福神漬 	菜飯 ぜんまい味噌汁 ほきのホイル焼き さつま芋の練り込み もずく酢 	ご飯 焼ばらのり味噌汁 すき焼き風煮 なすと舞茸の天ぷら オクラの生姜和え 	ご飯 えのき茸味噌汁 干草焼き 里芋の土佐煮 もやしの わさび和え 	ご飯 大根味噌汁 きゃべつメンチカツ マカロニの クリーム煮 ブロッコリーサラダ 	とろろご飯 なめこ味噌汁 かれいの塩焼き 麻婆春雨 煮豆 	ご飯 もずく味噌汁 揚げ豆腐の 野菜あんかけ かぼちゃの小倉煮 白菜のごま香和え 
4	5	6	7	8	9	10
ご飯 じゃが芋味噌汁 炒合菜 (卵と野菜の炒め物) ふんわり天の蒸し物 菜の花の 辛子みそ和え 	ご飯 豆腐味噌汁 鯖の竜田揚げ 昆布の炒め煮 きゅうりの梅和え 	ご飯 卵味噌汁 ハンバーグ茸ソース 里芋のだし煮 わかめサラダ 	醤油ラーメン 蒸しゅうまい 大根のゆかり和え 	ご飯 棒ふ味噌汁 牛肉コロッケ 白菜の蒸し煮 めかぶ酢 	三色丼 もやし味噌汁 蒸し物 ところ天サラダ 	ご飯 とろろ昆布味噌汁 八宝菜 春巻き きゅうりの あっさり和え 

※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。

★★★★★★『高野豆腐』について★★★★★★

高野豆腐の主成分はたんぱく質と脂質です。普通の豆腐と比べて、たんぱく質は約7倍、脂質は約8倍も含まれます。また、肉、魚、鶏卵よりも多くのアミノ酸を含んでいます。アミノ酸は健康のためには欠かせない栄養成分で疲労回復や免疫力アップにも役立ちます。



うなぎやほうれん草、きのこ類などに含まれるビタミンB2と一緒に摂るとアミノ酸の働きがよくなります。



今日のおかずも全部美味しかったです。みなさんと楽しく食べています。

阿保 や工 様

メニュー
ご飯・わらび味噌汁・牛丼風煮
卵豆腐・ほうれん草のおかか和え



今回の献立のポイントは・・・
もずく酢やめかぶ酢などさっぱりした物を取り入れてみました。