

献立のお知らせ

令和 5 年 3 月 26 日 ~ 令和 5 年 4 月 8 日

日	月	火	水	木	金	土
26	27	28	29	30	31	1
ご飯 もずくの清し汁 貝焼きみそ風卵とじ つくね串 もやしの わさび酢和え	ぎつねうどん 蒸ししゅうまい 揚げなすの 煮浸し	ご飯 野菜スープ チキンカツと ポテトコロッケ 花野菜ソテー 人参の ピーナッツ和え	ご飯 なす味噌汁 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 けんちん汁 黒目抜の 塩麴焼き きゃべつの くるみ和え 高菜油炒め	ご飯 わかめスープ ポークカレー ブロッコリーサラダ 福神漬	ご飯 きゃべつ味噌汁 かれいのおろし煮 小松菜の炒めもの とろろ芋の なめ茸かけ
2	3	4	5	6	7	8
ご飯 かき玉汁 鶏肉のさっぱり煮 アスパラソテー さつま芋サラダ	ご飯 小松菜味噌汁 ますの塩麴焼き 里芋の土佐煮 めかぶの酢のもの	深川ご飯 麩と水菜の清し汁 黒目抜の 生姜みそ焼き 小松菜のわさび和え 煮豆	ご飯 豆腐味噌汁 豚肉の生姜炒め かぼちゃの甘煮 揚げなすの しそ風味和え	ご飯 もやし味噌汁 赤魚の煮つけ ブロッコリーソテー 白菜の生姜和え	ご飯 じゃが芋味噌汁 えびカツと クリームコロッケ ふきの炒めもの わかめの 酢みそ和え	三色丼 なめこ味噌汁 春巻き 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。

*** 『季節の変わり目』 について ***

寒暖差が大きくなる季節の変わり目は身体にも大きな負担がかかり、自立神経が崩れやすくなります。心身を安定させる効果が期待できる栄養素を含んでいる身近な食材を紹介します。

【トマト】 自立神経を整える働きがある言われている成分 GABA(ギャバ)を含んでいて神経をリラックスさせ血液の循環や促進に期待できます。

【ブロッコリー】 ビタミンCを多く含む食材です。ビタミンCはストレスがかかった時に分泌されるホルモンの影響で大量に消費されるそうです。

【牛乳やチーズなどの乳製品】

幸せホルモンと呼ばれるセロトニンを作る時に必要な「トリプトファン」が含まれています。



いが焼きそば
美味しかったよ。
いつもみなさんと
楽しく食べています

佐々木 シツ工 様

※メニュー

いが焼きそば・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

藤崎町社協デイサービスセンター