



# 献立のお知らせ



令和 5 年 4 月 9 日 ~ 令和 5 年 4 月 22 日

日	月	火	水	木	金	土
9	10	11	12	13	14	15
ご飯 しめじ味噌汁 赤魚の煮つけ 小松菜の炒め物 ポテトサラダ	ご飯 野菜スープ 豆腐カツと チキンナゲット ブロッコリーソテー 大根サラダ	ご飯 かき玉汁 ニラ豚春雨 なすの揚げ煮 オクラの辛子和え	ご飯 大根葉味噌汁 五目卵焼き ぜんまいの 炒め煮 かぼちゃの甘煮	ご飯 小松菜味噌汁 めばるの みりん漬け焼き 鶏肉と かぶのうま煮 豆サラダ	山菜うどん 野菜 肉巻き焼き 白菜の 梅なめたけ和え	ご飯 棒ふ味噌汁 ガリバタチキン アスパラと しめじの炒め物 かに風味サラダ
16	17	18	19	20	21	22
ご飯 卵味噌汁 回鍋肉 さつま芋の甘煮 チンゲン菜の さっぱり和え	ご飯 里芋味噌汁 鱈の 味噌マヨ焼き 青菜の炒め物 春雨の酢の物	ご飯 豆腐の清し汁 シーフードカレー もやしの しそ風味和え 福神漬	ご飯 鶏ちゃんこ汁 ほっけの照り焼き 小松菜の 辛子和え	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 もずくスープ 豚肉の生姜焼き ちくわの磯辺揚げ もやしのツナ和え	ご飯 わかめ味噌汁 鯖の塩焼き かぶのそぼろ煮 白菜の梅和え

※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。

\*\*\*\* 『いちご』 について \*\*\*\*

いちごのビタミンCは果物の中ではトップレベルです。1日に6~7粒食べるだけで1日に必要なビタミンCを摂取できます。その他にもポリフェノールや葉酸、カルシウムなど豊富な栄養成分を含んでいます。

いちごの栄養の吸収率をアップするには・・・

たんぱく質が含まれている牛乳やヨーグルトなどと一緒に摂取すると、体内への吸収率が2倍も3倍もアップするそうです。

※ビタミンCは水に溶けやすい栄養素なのでヘタを取ってから洗うとビタミンCが流れ出てしまいます。食べる直前にヘタをつけた状態でサッと洗うことがポイントです。



きつねうどんの  
だしがとてもいい  
お味でした。  
揚げなすの煮浸しも  
美味しかったですよ。

工藤 せつ 様

※メニュー  
きつねうどん  
蒸ししゅうまい  
揚げなすの煮浸し

藤崎町社協デイサービスセンター