

献立のお知らせ

令和5年4月23日～令和5年5月6日



日	月	火	水	木	金	土
23	24	25	26	27	28	29
ご飯 さつま芋味噌汁 鱈の唐揚げの タルタルソースかけ 豆腐のみそ炒め オクラの 塩昆布和え	ご飯 ふき味噌汁 手作りつくねの 照り焼き 春雨ソテー もやしの わさび酢和え	ご飯 じゃが芋味噌汁 カレイの漬け焼き ぎやべつのみそ炒め かぼちゃの甘煮	味噌野菜ラーメン 蒸しゆづまい ザー菜の 和えもの	ご飯 大根葉味噌汁 鶏肉の マーメレード焼き ふきの炒め煮 菜の花の辛子和え	ご飯 えのき茸味噌汁 赤魚の 生姜みそ焼き なす炒め ぎやべつと ハムのナムル	三色丼 清し汁 いかフライと コロッケ 花野菜サラダ 昭和の日
30	1	2	3	4	5	6
ご飯 青菜のスープ チキンカレー ブロッコリーサラダ 福神漬	ご飯 なめこ味噌汁 カレイの漬け焼き かぼちゃの含め煮 もやしの マヨ醤油和え	ご飯 大根葉味噌汁 鶏肉の治部煮 卵の花炒め チンゲン菜の 生姜和え	ご飯 もずく味噌汁 すき焼き風煮 かにかま天ぷら 小松菜のごま和え 憲法記念日	ご飯 のっぺい汁 赤魚の塩麹焼き わかめの 酢のもの みどりの日	ケチャップライス コーンポタージュスープ えびフライと フライドポテト ぎやべつと チーズのサラダ	ご飯 玉ねぎ味噌汁 黒目抜のみそ焼き 大根と あさりの炒め煮 オクラの 納豆昆布和え

※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。

*** 『たけのこ』 について ***
 春に旬を迎えるたけのこは独特の香りとシャキシャキした食感が特徴的です。

【食物繊維が豊富】
 たけのこには不溶性の食物繊維が豊富に含まれています。不溶性の食物繊維は便のカサを増やして排便を促す働きがあるので便秘解消に期待できますが、摂り方を間違えると便秘解消が逆効果になる場合もあるのでたけのこを食べる時は水分を多めに摂りましょう。

【結石に注意】
 たけのこのアクやえぐみは「シュウ酸」によるものです。「シュウ酸」は結石の原因となるため、カルシウムを含む食材（厚揚げやわかめなど）と一緒に食べる事をお勧めします。



今日もおいしい
 おかずばかりで
 お腹いっぱいになりましたよ。

佐々木 強子 様

※メニュー
 ご飯・かき玉味噌汁
 ニラ豚春雨・なすの揚げ煮
 オクラの辛子和え