



献立のお知らせ



令和 5 年 5 月 7 日 ~ 令和 5 年 5 月 20 日

日	月	火	水	木	金	土
7	8	9	10	11	12	13
いか焼そば 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 スナッフエンドウ味噌汁 豚肉の甘酢炒め かぼちゃの甘煮 もずく酢	ご飯 大根味噌汁 ぎんぼうの漬け焼き 人参の真砂煮 きゃべつの 辛子和え	ご飯 豆腐味噌汁 貝柱の卵とじ 肉しゅうまい もやしの ピーナッツ和え	ご飯 しめじ味噌汁 はちみつチキン ぜんまいの炒めもの さつま芋サラダ	ご飯 里芋味噌汁 ますの 味噌バター焼き えびだんごの おろし煮 青菜のわさび和え	ご飯 クリームシチュー ハムステーキ グリーンサラダ
14	15	16	17	18	19	20
筍ご飯 花麩の清し汁 カレーの漬け焼き アスパラ炒め	ご飯 しめじの味噌汁 鮭の塩焼き 豆腐チャンプルー 小松菜くるみ和え	ご飯 もやし味噌汁 豚肉のスタミナ炒め かぼちゃの小倉煮 白菜の辛子和え	ご飯 モロヘイヤ味噌汁 赤魚の煮つけ 小松菜の油炒め さつま芋の天ぷら	中華丼 もずくスープ 焼き餃子 もやしの中華和え	ご飯 豆腐味噌汁 ほっけの漬け焼き じゃが芋の利休煮 スパゲッティサラダ	ご飯 えのき茸味噌汁 鶏肉のレモン焼き 生姜みそおでん ブロッコリーの ごま和え

※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。

**** 『菜の花』 について ****

春に花を咲かせる菜の花には、徐々に強まる紫外線に対抗する栄養や、冬に溜め込んだ余分な老廃物や脂肪を排出する働きのある栄養がぎっしりと詰まっています。

- 肌の健康を保つ上で重要なビタミンB1,B2,C,E
- 貧血防止に効果のある葉酸
- 抗ガン作用や免疫力を向上させる働きのあるβカロテン
- 身体を作る上で欠かせないカルシウム、鉄などを豊富に含んでいます。

※栄養成分の含有量も他の野菜に比べてみると

ビタミンCはほうれん草の3倍以上

βカロテンはピーマンの5倍以上

体調を崩しやすい春に積極的に摂りたい食材ですね。



いろいろな
おかずが食べれて
いいですね。
三色丼、美味しかったですよ。

田澤 ナカ子 様

※メニュー

三色丼・清し汁
いかフライとコロッケ
花野菜サラダ



藤崎町社協デイサービスセンター