



# 献立のお知らせ



令和 5 年 5 月 21 日 ~ 令和 5 年 6 月 3 日

日	月	火	水	木	金	土
21	22	23	24	25	26	27
ご飯 かき玉汁 麻婆豆腐 蒸しゅうまい もやしの 塩昆布和え	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 	ぎつねうどん 揚げなすの煮浸し 卵豆腐 	ご飯 もずく味噌汁 チキンカツと ポテトコロッケ じゃが芋の利休煮 白菜の 梅なめたけ和え	ご飯 麩の清し汁 貝柱のみそ卵とじ つくね串 菜の花の 生姜和え	ご飯 けんちん汁 ぎんぼうの 塩麴焼き もやしの わさび酢和え 金平れんこん	ご飯 白菜味噌汁 かれいのおろし煮 小松菜の炒めもの 人参の ピーナッツ和え
28	29	30	31	1	2	3
ご飯 葉大根味噌汁 鶏肉のさっぱり煮 アスパラナー 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	三色丼 なめこ味噌汁 春巻き 人参の くるみ and え	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 じゃが芋味噌汁 赤魚の煮つけ ブロッコリーソテー 白菜生姜和え	ご飯 スナップエンドウ味噌汁 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	深川ごはん 麩と水菜の清し汁 黒目抜の 生姜みそ焼き 小松菜の炒めもの わさびマヨ和え 煮豆

※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 \*\*\*\*

豆腐は大豆イソフラボンやたんぱく質などの栄養が豊富な食品ですが、その豆腐を凍らせ乾燥させた高野豆腐は栄養がギュッと濃縮されているので豆腐より栄養価が高く、大豆の旨味が詰まっています。

普通の豆腐と比べて、たんぱく質は約7倍、脂質は約8倍も多く含まれています。

高野豆腐に含まれる不飽和脂肪酸は、中性脂肪などを減らす効果が期待できる良質な脂です。身体の中で作ることができないので食品からしっかり摂る必要があります。

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。積極的に摂り入れたい食材ですね。



ますの味噌バター焼きがとても美味しかったです。お腹いっぱいになりました。

長尾 きみる 様

※メニュー

ご飯・里芋味噌汁  
ますの味噌バター焼き  
えび団子のおろし煮・青菜のわさび和え



藤崎町社協デイサービスセンター