

献立のお知らせ

令和 5 年 6 月 18 日 ~ 令和 5 年 7 月 1 日

日	月	火	水	木	金	土
18	19	20	21	22	23	24
高菜めし そうめん汁 鱈のみそ焼き かぼちゃの甘煮 揚げなすの ポン酢かけ	ご飯 えのき茸味噌汁 豆腐と 豚肉の中華煮 イカリングフライ とろろ芋	ご飯 じゃが芋味噌汁 めばるの煮つけ きゃべつのみそ炒め めかぶの酢の物	ご飯 もやし味噌汁 ますの和風ソテー 里芋のそぼろ煮 ほうれん草の 白和え	豚丼 大根葉味噌汁 ふきの炒め煮 ポテトサラダ	味噌野菜ラーメン 蒸しゆづまい キャベツと ハムのナムル	ご飯 ポタージュスープ 鶏肉の マーマレード焼き マカロニカレーソテー きゅうりと コーンのサラダ
25	26	27	28	29	30	1
ご飯 なめこ味噌汁 豚玉とじ 卵の花の炒り煮 ほうれん草の 中華和え	ご飯 かぶのスープ チキンカレー もやしの しそ風味和え 福神漬	ご飯 ほうれん草味噌汁 麻婆豆腐 焼き餃子 白菜の香味和え	ご飯 豆腐味噌汁 めばるの治部煮 ベーコンと 野菜のソテー さつま芋の甘煮	ご飯 もずく味噌汁 ハムポテトフライと 北海フライ ブロッコリーソテー 人参のくるみ和え	ご飯 大根味噌汁 赤魚の塩麴焼き じゃが芋の利休煮 オクラ納豆の 昆布和え	ご飯 わかめ味噌汁 すき焼き風煮 かにかま天ぷら ほうれん草の 辛子和え

※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。

**** 『ピーマン』 について ****

ピーマンの緑の色素にはクロロフィルが含まれています。クロロフィルとは、植物や海藻などに含まれる緑色の色素で抗酸化作用があり、免疫力を高めたり、血管内に中性脂肪がたまるのを防ぐ働きがあるのでコレステロール値を下げ、不純物を排出するデトックス効果もあります。

また、夏の紫外線対策に効果が期待できる栄養素ビタミンCが豊富です。動脈硬化や皮膚や血管の老化を防ぐ効果もあります。



いろいろな
おかずをバランス
良く食べていい
ですね。

横山 徹美 様

※メニュー

ご飯・小松菜味噌汁

ガリバタチキン

きのこのしぐれ煮・豆サラダ

藤崎町社協デイサービスセンター