



献立のお知らせ

令和 5 年 7 月 16日～ 令和 5 年 7 月 29日



日	月	火	水	木	金	土
16	17	18	19	20	21	22
ぎつね山かけ 冷しうどん 揚げなすの煮浸し 蒸しゅうまい	ご飯 大根味噌汁  えびフライと 鶏唐揚げ ブロッコリーの 炒めもの 豆サラダ	ご飯 豆腐味噌汁 赤魚の 生姜みそ焼き 根菜の炒り煮 ほうれん草の 磯辺和え	ご飯 かぶ味噌汁 ハニーマスタード チキン アスパラガスの 塩炒め コールスローサラダ	ご飯 わかめ清し汁 貝柱のみそ卵とし つくね串 菜の花の 生姜和え	ご飯 白菜味噌汁 黒目抜のおろし煮 なす炒め とろろの なめ茸かけ	ご飯 スナップエンドウの スープ ポークカレー もやしの しそ風味和え 福神漬
23	24	25	26	27	28	29
ご飯 かき玉汁 蒸し鶏の ごまみそかけ 豆腐チャンプルー ぎやべつの マヨネーズ和え	ご飯 しめじ味噌汁 ますの塩麴焼き 里芋の土佐煮 小松菜の ごま和え	ご飯 なめこ味噌汁 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 もやし味噌汁 肉じゃが ミートボール めかぶの酢の物	ご飯 豆腐味噌汁 ぎんぼうの 漬け焼き 炊き合わせ とろこてん	ご飯 玉ねぎ味噌汁 鶏肉のさっぱり煮 野菜ソテー さつまいもサラダ	ご飯 里芋味噌汁 ほっけの 生姜みそ焼き 白菜ベーコンソテー ほうれん草の わさび和え

※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。

**** 『なす』 について ****

なすはきゅうりと同じく90%が水分で、夏野菜の特徴である身体を冷やす効果があります。

なすの紫色はナスニンと呼ばれる色素で、赤ワインなどでおなじみのポリフェノールの一種でもあります。ナスニンには強い抗酸化作用があり、コレステロールを下げ動脈硬化を防ぐ働きがあります。

また、なすを水にさらしてアク抜きをする方も多いと思いますがこのアクの成分もクロロゲン酸というポリフェノールの一種です。クロロゲン酸は水に溶ける性質をもった栄養成分なので長時間水にさらさないようにしましょう。



おそうめんが
さっぱりして
美味しかったですよ
毎回楽しみに
しています。

阿保 ヤエ 様

※メニュー
そうめん
星のコロッケとえびフライ
かぶのゆず香和え



藤崎町社協デイサービスセンター