






献立のお知らせ



令和 5 年 7 月 30 日 ~ 令和 5 年 8 月 12 日

日	月	火	水	木	金	土
30	31	1	2	3	4	5
うなぎ入りちらし寿司 麩とみょうがの 清し汁 花がんもの含め煮 小松菜の辛子和え	ご飯 大根葉味噌汁 豚肉の甘酢炒め きのこのしぐれ煮 ポテトサラダ	ご飯 モロヘイヤ味噌汁 かれの焼き魚 もやし中華炒め きゃべつの わさび和え	冷しかしわうどん 揚げ豆腐の あんかけ ほうれん草の ごま和え	ご飯 春雨スープ チーズ入り ハンバーグ ブロッコリーソテー 大根サラダ	ご飯 玉ねぎ味噌汁 めばるの漬け焼き きゃべつの ピリ辛炒め もずくと おくらの酢の物	ご飯 白菜味噌汁 ガリバタチキン アスパラとしめじの コンソメ炒め かに風味サラダ
6	7	8	9	10	11	12
ご飯 モロヘイヤスープ ポークカレー 冷しトマト 福神漬 	ご飯 玉ねぎ味噌汁 ぎんぼうのみそ焼き きのこの 醤油炒め 春雨の酢の物	ご飯 棒ふ味噌汁 回鍋肉 ちくわの磯辺揚げ チンゲン菜の さっぱり和え	ご飯 豆腐味噌汁 黒目抜の みりん漬け焼き かまぼこの煮もの 大根のゆず香和え	ご飯 里芋味噌汁 鶏肉のみそ焼き もやし炒め たたききゅうり	ご飯 もずく味噌汁 あさりの卵とし ツナマヨフライ 蒸なすの 生姜みそかけ  山の日 	ご飯 ふき味噌汁 肉豆腐 さつま芋の甘煮 ほうれん草の 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。

*** 『桃』 について ***

桃は甘味が強い割には低カロリーで甘味の元となる果糖はすばやくエネルギー源になります。また水分も多いため熱中症予防にもお勧めです。

桃を食べると苦味や渋味を感じた事はありませんか？それは緑茶などでおなじみのカテキンが含まれているからです。カテキンは抗酸化作用があり、老化防止やがん予防、免疫力を高めるなどの効果があります。その他には腸内環境を整える食物繊維のペクチンが含まれています。ペクチンにはコレステロール値を下げたり血糖値の上昇を抑える効果もあります。



何でも食べますが魚が好きです。今日の焼き魚もおいしい味付けでした。

成田 テツ工 様

※メニュー
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



藤崎町社協デイサービスセンター