



献立のお知らせ



令和 5 年 8 月 13 日 ~ 令和 5 年 8 月 26 日

日	月	火	水	木	金	土
13	14	15	16	17	18	19
赤飯 そうめん汁 天ぷらの盛り合わせ 蒸しなすの ポン酢かけ れんこん金平	ご飯 豆腐味噌汁 カレーの煮つけ ブロッコリーソテー 春雨サラダ	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 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	冷し中華 蒸しゆづまい ふきの炒め煮	ご飯 さつまいも味噌汁 豚丼風煮 温泉卵 きゃべつと ハムの香味和え	ご飯 玉ねぎ味噌汁 黒目抜の みそマヨ焼き 花野菜のソテー 小松菜の なめたけ和え
20	21	22	23	24	25	26
ご飯 なめこ味噌汁 赤魚の白煮 肉だんご もやしの中華和え	ご飯 チンゲン菜味噌汁 豚肉となすの ピリ辛炒め かぼちゃの含め煮 きゃべつの ごまだれ和え	ご飯 ふき味噌汁 ほっけの照り焼き 卵の花の炒り煮 小松菜の ごま和え	ご飯 春雨スープ 麻婆豆腐 焼き餃子 トマトサラダ	ご飯 豆腐味噌汁 親子煮 なすとさつま揚げの みそ炒め 白菜のゆず香和え	ご飯 小松菜味噌汁 白身魚の ガーリックソテー じゃが芋の利休煮 オクラの 納豆昆布和え	ご飯 きゃべつ味噌汁 すき焼き風煮 もろこし焼き 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。

**** 『スイカ』 について ****

スイカは90%が水分ですが、残りの10%にはとても魅力的な栄養素が含まれています。

【リコピン】

スイカに含まれるリコピンの量はトマトの1.5倍。抗酸化作用で生活習慣病の予防や肌のシミやシワの予防に期待できます。

【シトルリン】

スーパーアミノ酸とも言われ、他の果物にはほとんど見られない成分で血流の改善や血管を若返らせる作用があり、冷え性の改善、むくみ予防、血圧抑制効果が期待できます。シトルリンは果肉より皮の部分に豊富に含まれているので浅漬けやピクルスにしたいですね。

※他にもβカロテンやビタミンCなどの栄養素が含まれ、夏バテや疲労回復にお勧めです。



ハンバーグが
とても美味しかった
ですよ。大根サラダも
さっぱりして美味しが
ったですよ。
鈴木 ミエ 様

※メニュー
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

藤崎町社協デイサービスセンター