



献立のお知らせ



令和 5 年 9 月 10 日 ~ 令和 5 年 9 月 23 日

日	月	火	水	木	金	土
10	11	12	13	14	15	16
ご飯 ふき味噌汁 ほっけの塩焼き あさりと 苺の甘辛煮 もずく酢	ご飯 わかめスープ ポークカレー アスパラサラダ 福神漬	ぎつね山かけうどん つくね串 揚げなすの 煮浸し	ご飯 野菜スープ チキンカツと かぼちゃコロッケ 花野菜ソテー 人参の ピーナッツ和え	ご飯 卵味噌汁 マスの漬け焼き 卵とじ スパゲティサラダ	ご飯 けんちん汁 かれいの塩焼き きゃべつの くるみ和え	ご飯 なめこ味噌汁 ポークチャップ 小松菜の炒めもの ごぼうサラダ
17	18	19	20	21	22	23
ご飯 かき玉汁 鶏肉のパン粉焼き ほうれん草ソテー コールスロー	ちらし寿司 しめじ清し汁 銀鮭の塩焼き 小松菜の ごま和え 敬老の日	ご飯 葉大根味噌汁 赤魚の煮つけ ブロッコリーソテー さつま芋の甘煮	ご飯 モロヘイヤスープ ハヤシライス きゃべつの ツナ和え	ご飯 豆腐味噌汁 えびカツと クリームコロッケ 炊き合わせ イカとネギの 酢みそ和え	ご飯 豆腐味噌汁 親子煮 野菜のナムル えびしゅうまい	舞茸ご飯 わかめの清し汁 ほっけの 生姜みそ焼き 人参の くるみ和え 秋分の日

※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。

**** 『梨』 について ****

梨は90%が水分ですが、残りの10%に含まれる栄養成分についてお話しします。

【便通をよくする】

梨のシャリシャリ感の正体は食物繊維です。この食物繊維や「ソルビトール」という成分は整腸作用を発揮してくれます。また、「キシリトール」と同じように虫歯予防成分として知られる「ソルビトール」は咳を止めたり、喉を潤す効果や解熱作用もあると言われています。

【疲労回復に】

梨にはエネルギーを作り出すのに必要な「アスパラギン酸」を含んでいます。疲労回復に効果的です。



あさりと豆腐の卵とじがとてもいい味ついで美味しかったです。

関向 ミツエ 様

※メニュー
ご飯・里芋味噌汁
あさりと豆腐の卵とじ
鶏肉の唐揚げ・カリフラワーサラダ

