



# 献立のお知らせ



令和 5 年 8 月 27 日～ 令和 5 年 9 月 9 日



日	月	火	水	木	金	土
27	28	29	30	31	1	2
醤油ラーメン 野菜の肉巻き 白菜の 塩昆布和え	ご飯 なめこ味噌汁 鰯フライ 豆腐とニラの 中華炒め きゅうりと レタスのサラダ	ご飯 ハヤシライス ハムステーキ グリーンサラダ 	ご飯 わかめの清し汁 赤魚のムニエル きゃべつの みそ炒め かぼちゃの甘煮	ご飯 棒ふ味噌汁 はちみつチキン ぜんまいの炒めもの さつま芋サラダ	ご飯 豆腐味噌汁 さばの塩焼き 春雨の ピリ辛炒め ほうれん草の なめ茸和え	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
3	4	5	6	7	8	9
さつま芋ご飯 麩の清し汁 黒目抜の 生姜みそ焼き アスパラ炒め きゃべつの おかか和え	ご飯 しめじ味噌汁 豚肉の スタミナ炒め 豆腐ステーキ とろろ芋	ご飯 玉ねぎ味噌汁 かれいのムニエル かぶとあさりの コンソメ煮 きゃべつサラダ	ご飯 葉大根味噌汁 鶏肉の オイスターソース煮 さつま芋天 なすの しそ風味和え	ご飯 もずく味噌汁 八宝菜 焼き餃子 もやしの 中華和え	ご飯 えのき茸味噌汁 肉野菜炒め 生姜みそおでん ほうれん草の 白和え	ご飯 豆腐味噌汁 赤魚の煮つけ 小松菜の油炒め かぼちゃサラダ

※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。

## \*\*\* 『オクラ』 について \*\*\*

オクラは栄養価が高く、ビタミンやミネラル、さらにネバネバ成分に含まれる食物繊維は生活習慣病の予防やお通じの改善に効果的です。

また、たんぱく質の消化吸収を助けてくれる作用もあるためたんぱく質を多く含む食品との食べ合わせをお勧めします。

※豚肉・・・豚肉はオクラに少ないたんぱく質とビタミンB1が豊富です。オクラと一緒に食べる事で疲労回復や体力アップの効果が期待できます。

※納豆・・・たんぱく質を多く含む納豆もオクラと一緒に食べる事で吸収が良くなります。



残さずに全部  
食べましたよ。  
美味しかったです。  
毎回楽しみにして  
いるですよ。

仲原 みえ 様



※メニュー

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・小松菜のなめだけ和え

藤崎町社協デイサービスセンター