



# 献立のお知らせ



令和 5 年 10 月 8 日 ~ 令和 5 年 10 月 21 日

日	月	火	水	木	金	土
8	9	10	11	12	13	14
ご飯 えのき茸味噌汁 貝柱の卵とじ 白菜のピリ辛炒め イカリングフライ	ゆかりご飯 ふき味噌汁 つくねの照り焼き さつま芋の煮つけ  スポーツの日 	ご飯 じゃが芋味噌汁 かれいの漬け焼き きやべつの みそ炒め めかぶの酢の物	ご飯 モロヘイヤ味噌汁 豚肉と スナッフエンドウの 塩麴炒め	味噌ラーメン 蒸しゆまい きやべつと ハムの香味和え	ご飯 もずく味噌汁 赤魚の塩焼き なすとひき肉の 香り炒め ポテトサラダ	ご飯 ポタージュスープ 鶏肉の マーマレード焼き きのこと 花野菜のサラダ
15	16	17	18	19	20	21
ご飯 なめこ味噌汁 かれいの照り焼き かぼちゃの煮つけ もやしの中華和え	親子丼 豆腐味噌汁 じゃが芋の金平 ブロッコリーの サラダ	ご飯 大根葉味噌汁 豚肉の香り炒め カニかま天ぷら おろし和え	ご飯 もやし味噌汁 ほっけの塩焼き 卵の花の炒り煮 小松菜のごまあえ	ご飯 のっぺい汁 ますの塩麴焼き わかめの酢の物	ご飯 えのき茸味噌汁 ハムポテトと 北海フライ もやしのソテー オクラの 納豆昆布和え	ご飯 わかめ味噌汁 すき焼き風煮 もやし焼き 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。

## \*\*\*\* 『肉の効能』 について \*\*\*\*

食が細くなりがちな高齢者こそ、意識して肉を食べることが重要です。老化にともなって栄養の吸収効率も下がり、栄養不足になりやすくなります。特にたんぱく質が不足すると足腰の筋力の低下から転倒しやすくなったり、免疫機能が低下しがちになります。

「1日100gの肉食を目安に！」

- ・ 筋肉の低下を防ぐ  
肉に含まれるアミノ酸は加熱調理しても壊れにくく、効率的に体内に摂り込めるため、足腰の筋肉を維持できます。
- ・ 貧血予防  
肉に含まれる鉄分は植物性のものに比べて2~5倍吸収されやすいです。
- ・ 血圧上昇を抑制  
肉に含まれる必須アミノ酸のメチオニンは血圧の上昇を抑えます。



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かったですよ。  
横山 竹史 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

藤崎町杜協デイサービスセンター