



献立のお知らせ

令和5年9月24日～令和5年10月7日



日	月	火	水	木	金	土
24	25	26	27	28	29	30
ご飯 かき玉汁 ニラ豚春雨 なすの揚げ煮 もやしの 辛子和え	ご飯 ふき味噌汁 ますの マヨネーズ焼き 里芋の炒り煮 ほうれん草の白和え	ご飯 春雨のスープ チーズハンバーグ ブロッコリーソテー 大根サラダ	月見うどん 肉詰めフライ 大根の 梅なめたけ和え	ご飯 小松菜味噌汁 照り焼きチキン かぶと あさりの炒め煮 豆とマカロニの サラダ	さつま芋ご飯 なめこ味噌汁 揚げ出し豆腐 もずくと おぐらの酢の物 十五夜	ご飯 棒ふ味噌汁 鱈の甘辛煮 チンゲン菜の オイスター炒め 長芋のゆかり和え
1	2	3	4	5	6	7
ご飯 鶏ちゃんこ汁 ほっけの照り焼き きゃべつの 塩昆布和え	ご飯 豆腐のスープ シーフードカレー もやしの しそ風味和え 福神漬	ご飯 えのき茸味噌汁 ツナマヨフライ ナポリタン カリフラワーの ドレッシング和え	ご飯 卵味噌汁 回鍋肉 さつま芋の甘煮 ほうれん草の ごま和え	ご飯 大根葉味噌汁 ぎんぼうのみそ焼き ポテトのカレー炒め きゃべつの ピーナッツ和え	ご飯 もずくのスープ 豚肉の生姜炒め ちくわの磯辺天 ブロッコリーの ツナ和え	ご飯 もやし味噌汁 かれいの塩焼き かぶのそぼろ煮 長芋の梅和え

※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。

**** 『さつま芋』 について ****
 さつま芋は食物繊維やビタミンC、カリウムなどの栄養素を
 含むとても優れた食材です。

【アントシアニンとクロロゲン酸】
 さつま芋の皮に含まれている栄養素でポリフェノールの一種
 です。抗酸化作用があり、生活習慣病の予防に効果が期待
 できます。皮にしかない栄養素なのでさつま芋は皮ごと食べる
 事をお勧めします。

※さつま芋にはアクがあるため、切ったあと水にさらしますが、
 長時間放置すると水に溶けやすい食物繊維やビタミンCが
 減ってしまうので水にさらす時は10分以内が目安です。



今日も美味しい
 ご飯でしたよ。
 皆さんと一緒に
 楽しくいただき
 ましたよ。

高水 和子 様

※メニュー
 ご飯・卵味噌汁
 マスの漬け焼き・卵とし
 スパゲティサラダ

