



# 献立のお知らせ



令和 5 年 10月 22日 ~ 令和 5 年 11月 4日

日	月	火	水	木	金	土
22	23	24	25	26	27	28
ご飯 小松菜味噌汁 赤魚の煮つけ かぼちゃコロッセ 白菜の 梅おかか和え	ご飯 なめこ味噌汁 鶏の照り焼き 春雨の中華炒め もずく酢	ご飯 大根葉味噌汁 貝柱の卵焼き つくね串 揚げなすの しそ風味和え	ご飯 わかめ味噌汁 豚肉の ねぎ塩炒め かぼちゃの甘煮 アスパラの ピーナッツ和え	ご飯 玉ねぎ味噌汁 めばるの煮つけ もやし 和風炒め モロヘイヤの 酢みそ和え	いか焼きそば 豆腐の清し汁 野菜の肉巻き かぶの ゆず香和え	ご飯 ふぎ味噌汁 ますの みそバター焼き 鶏団子のおろし煮 菜の花の わさび和え
29	30	31	1	2	3	4
ご飯 棒心味噌汁 鶏肉のレモン焼き さつま芋の 練りこみ きゃべつの ごまドレ和え	ご飯 しめじ味噌汁 さばの塩焼き ほうれん草の かき油炒め とろろ芋	ご飯 豆腐味噌汁 豚肉の スタミナ炒め かぼちゃの小倉煮 小松菜の辛子和え	ご飯 わかめ味噌汁 ほっけの漬け焼き いんげんの みそ炒め スパゲティサラダ	ご飯 棒心味噌汁 鮭フライ ブロッコリーと えびの炒めもの 白菜の しそ風味和え	青菜ご飯 里芋味噌汁 しそ入りつくね焼き 揚げなすの みぞれかけ チンゲン菜の ごま和え	ご飯 スナックエンドウ味噌汁 ぎんぼうの 山椒みそ焼き じゃが芋の煮物 オクラの 納豆昆布和え

※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。

## \*\*\* 『あずき』 について \*\*\*

あずきは、大豆や落花生など脂質が中心の豆と違い、食物繊維と糖質で構成される炭水化物が主体の豆です。タンパク質も豊富でビタミンB群やミネラルを含みます。

あずきには赤ワインの1.5倍のポリフェノールが含まれており、高い抗酸化作用が期待できます。またサポニンという成分も中性脂肪やコレステロールを下げたり、細胞の老化やシミ・シワを防ぐ効果が期待できます。

また、赤い色素に鉄が多く含まれているので貧血やめまいの症状を改善する働きが強いとされています。



今日の味噌ラーメン  
めがったよぉ〜。  
陣いっばいになったよ。

成田 武様



※メニュー  
味噌ラーメン  
蒸しゅうまい  
きゃべつとハムの香味和え

藤崎町社協デイサービスセンター