



# 献立のお知らせ



平成29年 9月 17日 ~ 平成29年 9月 30日

日	月	火	水	木	金	土
17	18	19	20	21	22	23
ご飯 卵味噌汁 鶏肉の 中華風照り焼き 豆腐もずく 焼きなす 	<b>赤飯</b> <b>清し汁</b> <b>天ぷら盛り合わせ</b> <b>炊き合わせ</b> <b>きゅうりの酢の物</b> 	ご飯 大根味噌汁 鯖の生姜みそ焼き ブロッコリーソテー めかぶの わさび醤油かけ 	ご飯 クリームシチュー えびカツ さっぱりサラダ 	豚丼 とろろ昆布味噌汁 小松菜の 辛子みそ和え 卵豆腐 漬物 	ご飯 もずく味噌汁 手作り魚フライ チンゲン菜煮浸し 長芋の三杯酢 	栗の炊き込みご飯 舞茸清し汁 鱈の塩麴焼き 巾着のだし煮 
24	25	26	27	28	29	30
ご飯 板ふ味噌汁 肉じゃが 春巻き 菜の花の しらす和え 	ご飯 玉ねぎ味噌汁 あぶり焼きチキン 切干し大根炒め煮 きゃべつの ごま和え 	ご飯 もやし味噌汁 かすべの煮魚 なすのみそ炒め 大根のゆかり和え 	ご飯 なめこ味噌汁 干草焼き 白菜のちゃんこ煮 きゅうりの 酢みそ和え 	醤油ラーメン 蒸しゅうまい ほうれん草の なめたけ和え 	ご飯 わかめスープ シーフードカレー きゃべつサラダ 福神漬 	ご飯 えのき茸味噌汁 かぼちゃコロッケ 五目豆 かぶの 塩昆布和え 

※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。

## \*\*\*\*\* 『栗』 について \*\*\*\*\*



- ビタミンCが豊富で加熱にも強い  
栗のビタミンCは、じゃがいもと同じようにデンプン質に含まれているため、加熱しても壊れにくく摂取しやすいです。
- ビタミンB1も豊富に含まれている
- カリウムも豊富  
ナトリウムを排泄する働きがあり、高血圧予防などに効果があります。
- 渋皮に含まれるタンニン  
渋皮にはポリフェノールの一種、タンニンが多く含まれておりこの強い抗酸化作用により老化防止やガンの予防に効果があるそうです。



今日のご飯も  
美味しかったです。  
みんなで食べると  
一段とおいしいですね。  
藤田 千代枝 様

※メニュー  
ご飯・豚汁・いかカツ  
オクラの納豆昆布和え



今回の献立のポイントは  
18日は「敬老の日」です。  
お祝いメニューをお楽しみ  
下さい。

