



# 献立のお知らせ



令和 5 年 11 月 5 日～ 令和 5 年 11 月 18 日

日	月	火	水	木	金	土
5	6	7	8	9	10	11
ご飯 もずくのスープ 麻婆豆腐 蒸しゅうまい もやしの 塩昆布和え	ご飯 大根味噌汁 カレーのソテー ほうれん草の 炒めもの 豆サラダ	ご飯 かぶのスープ ポークカレー ブロッコリーと チーズのサラダ 福神漬	ご飯 豆腐味噌汁 ますの 生姜みそ焼き 根菜の炒り煮 ほうれん草の 磯辺和え	きつねうどん もろこし焼き 菜の花の 生姜和え 	ご飯 ふぎ味噌汁 鶏肉の治部煮 カニかま天ぷら きゃべつの くるみ和え	ご飯 白菜味噌汁 黒目抜のおろし煮 なす炒め にんじんの ピーナッツ和え
12	13	14	15	16	17	18
ご飯 かき玉汁 蒸し鶏の ごまみそかけ 豆腐チャンプルー もやしのサラダ	ご飯 しめじ味噌汁 ますの塩麴焼き 里芋の土佐煮 小松菜の ごまみそ和え	ご飯 なめこ味噌汁 豚肉の生姜炒め さつま芋の甘煮 揚げなすの しそ風味和え	ご飯 もやし味噌汁 黒目抜の みりん漬け焼き 大根のくず煮 白菜の 梅おかか和え	ご飯 葉大根味噌汁 チーズコロッケ 炊き合わせ いかとねぎの 酢みそ和え	ご飯 小松菜味噌汁 鶏肉のさっぱり煮 アスパラソテー さつま芋のサラダ	ご飯 里芋味噌汁 ほっけの 生姜みそ焼き 白菜ベーコンソテー ほうれん草の わさび和え

※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。

## \*\*\* 『食用菊』 について \*\*\*

食用菊はビタミンやミネラルが多く、特にβカロテンやビタミンC、葉酸をはじめとしたビタミンB群などの抗酸化作用の高い栄養素を多く含みます。

### 【クロロゲン酸】

クロロゲン酸はポリフェノール的一种で強い抗酸化作用があり、細胞の老化防止の効果が期待できます。

### 【グルタチオン】

解毒作用があり、肝臓で有害物質の分解をサポートし毒素や老廃物が溜まるのを防ぐ効果があります。また抗菌・殺菌作用があり、食中毒の予防に役立ちます。



ここに来てから  
好き嫌いなく何でも  
食べれるようになりました。

古川 美千江 様

※メニュー  
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