



献立のお知らせ

平成29年 8月 6日～平成29年 8月 19日



日	月	火	水	木	金	土
6	7	8	9	10	11	12
ご飯 なす味噌汁 お好み卵焼き 冬瓜の含め煮 もずく酢 	ご飯 もやし味噌汁 ハンバーグ おろしソース かぼちゃの小倉煮 わかめの酢の物 	ご飯 焼ばらのり味噌汁 蒸し鶏と温野菜の ごま味噌かけ ほうれん草の 炒め物 冷奴 	ご飯 白菜味噌汁 銀鮭の塩焼き ごぼうの土佐炒め煮 ところてん 	ご飯 大根葉味噌汁 揚げ物盛り合わせ 根菜の炒り煮 たまごサラダ 	とろろご飯 豆腐味噌汁 鶏肉の梅焼き もやしの香り炒め 漬物 山の日 	ご飯 卵味噌汁 ポークチャップ じゃが芋の磯辺煮 ほうれん草の なめこ和え 
13	14	15	16	17	18	19
赤飯 清し汁 鰯のねぎ味噌焼き 炊き合わせ 卵豆腐 	冷し中華 春巻き かぼちゃサラダ 	ご飯 棒心味噌汁 枝豆と海老の卵焼き 五目豆 きゃべつの 辛子みそ和え 	ご飯 もずく味噌汁 かすべの煮魚 なすのみそ炒め かぶの ゆかり和え 	三色丼 わらび味噌汁 しそ豆腐 鰻ざく風 	ご飯 冬瓜味噌汁 鶏肉の香りみそ焼き 長芋の白煮 焼きなす 	ご飯 ほうれん草味噌汁 めだいの竜田揚げ いんげんの炒め物 トマト 砂糖かけ 

※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。

★★★★『とうもろこし』について★★★★

とうもろこしの主な成分は炭水化物ですが、ビタミン群、カリウム、マグネシウムなどのミネラル、食物繊維をバランスよく含んでいます。

【便秘解消】

一つ一つの実を包んでいる皮は食物繊維の宝庫といっても良いほど食物繊維が多く、その含有量はさつまいもの約4倍。便を柔らかくする働きのあるマグネシウムも多く含んでいるので食物繊維と相乗して便通を促し便秘の予防・改善に役立ってくれます。

【むくみの予防・改善】

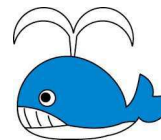
穀類の中ではカリウム含有量が多く、きゅうりやトマトを上回るカリウムを含むことからむくみの解消や高血圧予防に有効とされています。



冷たいうどんこ
さっぱりして
美味しかったよお。

横山 ちせ 様

メニュー
冷したねぎうどん・蒸し物あんかけ
ブロッコリーの菜種炒め



今回の献立のポイントは・・・
暑さで食欲が落ちる時期なので喉ごしのいい冷奴やところてんを取り入れました。
たくさん食べて暑い夏を乗り切りましょう。