



# 献立のお知らせ



令和 5 年 12 月 17 日～ 令和 5 年 12 月 30 日

日	月	火	水	木	金	土
17	18	19	20	21	22	23
いか焼きそば 麩と椎茸の清し汁 蒸しゅうまい 小松菜の 塩昆布和え	ご飯 なめこ味噌汁 鱈フライ 豆腐とニラの 中華炒め	ご飯 シチュー フィッシュステーキ グリーンサラダ	ご飯 わかめの清し汁 赤魚のムニエル きゃべつの みそ炒め アスパラの ピーナッツ和え	ご飯 葉大根味噌汁 はちみつチキン ぜんまいの炒めもの さつま芋サラダ	ご飯 豆腐味噌汁 さばの塩焼き もやしの ピリ辛炒め かぼちゃの甘煮	ご飯 里芋味噌汁 豚玉とし 北海フライ カリフラワーサラダ
24	25	26	27	28	29	30
ご飯 もやし味噌汁 黒目抜の 生姜みそ焼き アスパラ炒め きゃべつの ごまマヨ和え	炊き込みピラフ かき玉スープ えびフライと 星のコロッケ フロッキーサラダ <b>★クリスマス★</b>	ご飯 小松菜味噌汁 焼き魚の きのこあんかけ 揚げ出し豆腐 かぼちゃの小倉煮	ご飯 葉大根味噌汁 鶏肉の オイスターソース煮 さつま芋天 なすの しそ風味和え	ご飯 えのき茸味噌汁 ぎんぼうの 照り焼き じゃがいもの煮物 オクラの 納豆昆布和え	ご飯 ふき味噌汁 肉野菜炒め 生姜みそおでん ほうれん草の 白和え	ご飯 豆腐味噌汁 赤魚の煮つけ 小松菜の油炒め ポテトサラダ

※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。

\*\*\* 『みかん』🍊 について\*\*\*

みかんには「βクリプトキサンチン」という強い抗酸化成分が含まれています。

- ・動脈硬化など、血管を老けさせない効果
- ・骨を破壊する細胞を抑える働きが期待できるので骨粗しょう症の予防にも効果的です。

「1日に3個 食後に」食べるのがもっとも効果的です。

また、みかんの白い筋には食物繊維やポリフェノールの一種であるヘスペリジンという成分が多く含まれています。高血圧の予防や整腸効果などが期待できます。



豆腐と鶏肉の中華煮がおいしかったです。残さずに全部食べましたよ。  
藤林 ハルミ 様

※メニュー  
ご飯・えのき茸味噌汁  
豆腐と鶏肉の中華煮  
いかリングフライ・とろろ芋



藤崎町社協デイサービスセンター