



献立のお知らせ



令和 5 年 12月 3日 ~ 令和 5 年 12月 16日

日	月	火	水	木	金	土
3	4	5	6	7	8	9
ご飯 えのき茸味噌汁 メンチカツと クリームコロッケ 白菜のピリ辛炒め 蒸しなすの ポン酢かけ	ご飯 豆腐味噌汁 めばるの煮つけ ブロッコリーソテー 春雨サラダ	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	ご飯 わかめ味噌汁 ますの和風ソテー 里芋のそぼろ煮 ザー菜の和えもの	味噌ラーメン 蒸しゅうまい ほうれん草の くるみ和え	ご飯 さつま芋味噌汁 豚丼風煮 温泉卵 白菜とハムの 香味和え	ご飯 玉ねぎ味噌汁 黒目抜の みそマヨ焼き 人参のしりしり 小松菜の なめたけ和え
10	11	12	13	14	15	16
ご飯 なめこ味噌汁 赤魚の白煮 肉だんご もやし 中華和え	ご飯 チンゲン菜味噌汁 豚肉となすの ピリ辛炒め かぼちゃの含め煮 きゃべつの ごまだれ和え	ご飯 ふき味噌汁 ほっけの照り焼き 卵の花の炒り煮 小松菜の ごま和え	ご飯 春雨のスープ 麻婆豆腐 焼き餃子 もやしの 梅ザーサイ和え	ご飯 豆腐味噌汁 親子煮 なすと さつま揚げの みそ炒め 白菜のゆず香和え	ご飯 小松菜味噌汁 白身魚の ガーリックソテー じゃが芋の利休煮 オクラの 納豆昆布和え	ご飯 きゃべつ味噌汁 すき焼き風煮 もろこし焼き ほうれん草の 辛子和え

※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。

*** 『白菜』 について ***

冬が旬の白菜は、健康づくりに欠かせないさまざまな栄養素を含んでいますが、今注目されているのは、がん予防が期待されている「イソチオシアネート」です。白菜やきゃべつなどアブラナ科の野菜に含まれていて発がん物質を解毒する酵素の働きを高めることからがん予防が期待できると考えられています。

風邪などの感染症が流行する季節は体調を整えるためにも野菜をたっぷり取り入れたバランスのよい食事を心掛けたいですね。



赤魚の白煮が
いい味っこでした。
もやしもさっぱりして
おいしかったですよ。

新谷 ツセ 様

※メニュー

ご飯・チンゲン菜味噌汁
赤魚の白煮・なす炒め
もやしのポン酢和え

