



献立のお知らせ



令和 5 年 11 月 19 日 ~ 令和 5 年 12 月 2 日

日	月	火	水	木	金	土
19	20	21	22	23	24	25
ご飯 チンゲン菜の味噌汁 赤魚の白煮 なす炒め もやしの ボン酢和え	ご飯 わかめ味噌汁 豚肉の甘酢炒め きのこのしぐれ煮 白菜のナムル	ご飯 卵味噌汁 かれいの焼き魚 もやし中華炒め モロヘイヤの わさび和え	かしわうどん 蒸しゆづまい 梅なめたけ和え	二色とろろ丼 大根葉味噌汁 ぜんまいの炒め煮 小松菜のごま和え 勤労感謝の日 	ご飯 玉ねぎ味噌汁 ぎんぼうの漬け焼き きゃべつの ピリ辛炒め もずくと オクラの酢の物	ご飯 白菜味噌汁 ガリバタチキン アスパラと しめじの炒め物 かに風味サラダ
26	27	28	29	30	1	2
ご飯 わかめ味噌汁 鱈の梅味噌焼き 青菜の炒め物 かぼちゃの小倉煮	ご飯 白菜味噌汁 あさりの卵とし ほうれん草ソテー 茹でなすの 生姜みそかけ	ご飯 きゃべつスープ ポークカレー もやしの さっぱり和え 福神漬	ご飯 わかめ味噌汁 肉豆腐 さつま芋の甘煮 ほうれん草の ごま和え	ご飯 もやし味噌汁 ほっけの塩焼き ポテトのカレー炒め きゃべつの ピーナッツ和え	ご飯 豆腐味噌汁 鶏肉のみそ焼き かぼちゃの煮物 大根の ゆず香和え	ご飯 ふき味噌汁 黒目抜の みりん漬け焼き 小松菜の炒め物 長いもの梅和え

※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。

**** 『乾燥肌の予防』 について ****

寒い季節になると空気が乾燥し、皮膚の水分が蒸発しやすくなります。また、加齢により皮膚の保湿成分をつくる能力が低下し、汗や皮脂の分泌量も減り、肌が乾燥しやすくなります。乾燥肌に良い食材を上手に取り入れて食事からも乾燥肌ケアを行いましょう。

【ビタミンA】 【ビタミンB】 【たんぱく質】

皮膚や粘膜の潤いを維持し、新陳代謝を活発にする
(レバー、うなぎ、青魚、乳製品、卵、緑黄色野菜など)

【セラミド】・・・皮膚の角質層に存在する脂質

皮膚を外部の刺激から守り、角質層の水分を保持する
(黒ゴマ、黒豆、ひじき、こんにゃく、わかめなど)



カレーライス
大好きです。
とても美味しかったですよぉ～。

藤本 ハナエ 様

※メニュー
ポークカレー
かぶのスープ
フロッコリーとチーズのサラダ

