



献立のお知らせ



平成29年 8月 20日 ~ 平成29年 9月 2日

日	月	火	水	木	金	土
20	21	22	23	24	25	26
ご飯 卵味噌汁 鶏肉の甘辛煮 厚揚げの炒めもの ところてん	ご飯 えのき茸味噌汁 豚肉のみそ炒め かぶの含め煮 ナムル風	ご飯 玉ねぎ味噌汁 鱈のムニエル 白和え さつま芋の甘煮	ご飯 きゃべつ味噌汁 豆腐ハンバーグ なすの揚げ出し せん芋	ご飯 焼きばらのり味噌汁 すき焼き風煮 菜の花の酢みそ和え 温泉卵 漬物	夏野菜カレー わかめスープ コールスロー 福神漬	ご飯 なめこ味噌汁 鯖の漬け焼き かぼちゃのだし煮 春雨の華風和え
27	28	29	30	31	1	2
ご飯 大根菜味噌汁 鶏の唐揚げ ブロッコリーサラダ ごま豆腐	ご飯 じゃが芋味噌汁 枝豆と海老の卵焼き 切干大根の炒め煮 菜の花の しらす和え	ご飯 わらび味噌汁 十和田バラ焼き風 とうがんの吉野煮 マカロニ サラダ	冷しおろしそば 卵ロール もやしの塩炒め	ご飯 豚汁 いかカツ オクラの 納豆昆布和え	ご飯 とろろ昆布味噌汁 蒸し魚の レモン醤油かけ さつま芋の小倉煮 ところてんサラダ	中華丼 水餃子スープ きゅうりの 梅なめたけ和え 卵豆腐

※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。

《豆知識・雑学コーナー》

***** 『みょうが』 について*****

みょうがにはビタミンCやビタミンB群、ミネラルがバランスよく含まれています。これらの栄養素以外にも効能のあるのが「α-ピネン」という香り成分です。

「α-ピネン」

- ・頭をすっきりさせたり、神経の興奮を鎮めてストレスを和らげる
- ・血液の循環をよくしたり、消化を促進する

※刺激性の物質なので生で食べ過ぎると口の中やのどに違和感を覚える事があります。油脂分と一緒に食べるとその刺激が抑えられますよ。

水に溶けにくく、油に溶けやすいので油脂と一緒に食べた方が栄養分を吸収しやすいです。



どれもみんな
美味しかったで
す。

※メニュー
ご飯・焼きばらのり味噌汁・冷奴
蒸し鶏と温野菜のごま味噌かけ
ほうれん草の炒め物



今回に献立のポイントは・・・
暦の上では秋ですが、まだまだ残暑
が
厳しいのでスタミナのつく献立にし
ました。
たくさんスタミナをつけて、これが