

献立のお知らせ

令和 6 年 1 月 14 日 ~ 令和 6 年 1 月 27 日

日	月	火	水	木	金	土
14	15	16	17	18	19	20
ご飯 かき玉汁 ニラ豚春雨 なすの揚げ煮 もやしの ポン酢和え	ご飯 ふき味噌汁 ますの タルタルソース焼き 里芋の炒り煮 ほうれん草の白和え	ご飯 コンソメスープ チーズハンバーグ フロccoliリーソテー 大根サラダ	かしわうどん 蒸しゅうまい ほうれん草の ごま和え	ご飯 じゃが芋味噌汁 ぎんぼうの 漬け焼き ぜんまいの炒め煮 かぼちゃの甘煮	ご飯 なめこ味噌汁 豚肉と野菜の 塩麴炒め もやしのナムル 揚げなすの ピーナッツみそかけ	ご飯 棒ふ味噌汁 めぼろの甘辛煮 千ゲン菜の オイスター炒め 長芋のゆかり和え
21	22	23	24	25	26	27
ご飯 モロヘイヤスープ ポークカレー 白菜の 塩昆布和え 福神漬	ご飯 里芋味噌汁 鱈の梅みそ焼き 炒り豆腐 かぼちゃの小倉煮	ご飯 えのき茸味噌汁 ツナマヨフライ ナポリタン カリフラワーの ドレッシング和え	ご飯 鶏ちゃんご汁 ほっけの照り焼き オクラと いかの辛子和え	ご飯 玉ねぎ味噌汁 中華風卵焼き 揚げなすの煮浸し もやしの 中華和え	ご飯 もずくスープ 豚肉の生姜炒め ちくわ磯辺天 フロccoliリーサラダ	ご飯 わかめ味噌汁 カレイの塩焼き かぶのどぼろ煮 長芋の梅和え

※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。

*** 『大根』 について ***

大根は消化酵素が豊富に含まれており、食事に取り入れると消化を助けてくれます。

【アミラーゼ】

でんぷんを分解する作用があり、胃もたれや胸やけの予防に役立ちます。

【ポロテアーゼ】

たんぱく質を分解する働きがあり、さまざまな料理の下ごしらえにも役立ちます。肉や魚を大根おろしに漬けておくと加熱しても柔らかく調理できます。

【リパーゼ】

脂肪を分解する働きがあり、天ぷらなど脂っこい料理に大根おろしを添えると、胃もたれや胸やけの予防に役立ちます。

※消化酵素は加熱すると働きが失われるため、大根おろしやサラダなどでの生食が望ましいです。



川越 貞子 様 山田 テツ 様

いつもちょうど
いい味付けで美味
しく頂いています。

川越 貞子 様

残さず全部食べま
した。ご飯の時間も
とても楽しいです。

山田 テツ 様

※メニュー

ご飯・じゃが芋味噌汁
とんかつとイカフライ・花野菜のソテー
野菜のレモンドレッシング和え

藤崎町社協テイサービスセンター