



献立のお知らせ



令和 5 年 12 月 31 日 ~ 令和 6 年 1 月 13 日

日	月	火	水	木	金	土
31	1	2	3	4	5	6
ご飯 年越しそば汁 天ぷら盛り合わせ だし焼き玉子 大根なます	ネギトロ丼 えびしんじょの 清し汁 茶碗蒸し 黒豆 元旦	きつねうどん 黄花しゅうまいと 桜しゅうまい 揚げなすの 煮浸し	ご飯 じゃが芋味噌汁 トンカツと イカフライ 花野菜ソテー 野菜のレモン ドレッシング和え	ご飯 スナッフエンドウ味噌汁 ぎんぼうの 漬け焼き 春雨の中華炒め ブロッコリーの ごま風味和え	ご飯 モロヘイヤスープ チキンカレー 大根サラダ	ご飯 白菜味噌汁 黒目抜のおろし煮 なす炒め 人参の ピーナッツ和え
7	8	9	10	11	12	13
青菜ご飯 けの汁 鶏肉の照り焼き ほうれん草ソテー コールスロー	中華丼 水餃子スープ めかぶの 酢のもの	ご飯 なめこ味噌汁 赤魚の煮つけ ブロッコリーの ソテー 煮豆	ご飯 モロヘイヤスープ ハヤシライス きゃべつの ツナ和え	ご飯 豆腐味噌汁 えびカツと クリームコロッケ ふきの炒め煮 いかとねぎの 酢みそ和え	ご飯 さつま芋味噌汁 めぼろの味噌煮 野菜のナムル 肉だんご	ご飯 葉大根味噌汁 豚玉とし 春巻き ほうれん草の わさび和え

※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。

*** 『きな粉』 について ***

原料の大豆は「畑の肉」とも呼ばれ、良質な食物性たんぱく質やビタミンB群などが豊富です。体に必要な栄養素のうち、ビタミンC以外の栄養素が含まれている栄養バランスに優れた食材です。粉末状になっているので消化吸収にも優れており、栄養素を効率よく体内に取り入れることができます。

- ・強い抗酸化作用がある「大豆サポニン」
悪玉コレステロールの酸化を抑え、動脈硬化予防に効果が期待できます。
- ・貧血予防に「鉄」
鉄は酸素を全身に運ぶ赤血球を作るために欠かせないミネラルです。



シチューがとても美味しかったです。いつも楽しみにしてるんですよ。

横山 一志 様

※メニュー
ご飯・シチュー
フィッシュステーキ
グリーンサラダ

今年もよろしく
お願いします