

献立のお知らせ

令和 6 年 2 月 25 日 ~ 令和 6 年 3 月 9 日

日	月	火	水	木	金	土
25	26	27	28	29	1	2
ご飯 たまごスープ 麻婆豆腐 焼き餃子 もやしの 塩昆布和え	ご飯 大根味噌汁 かれいのソテー ほうれん草の 炒めもの 豆サラダ	ご飯 もずくスープ ポークカレー ブロッコリーと チーズのサラダ 福神漬	ご飯 豆腐味噌汁 鮭の生姜みそ焼き 根菜の炒り煮 ほうれん草の 磯辺和え	きつねとろろうどん つくね串 小松菜の 生姜和え	ご飯 ふき味噌汁 鶏肉の治部煮 かにかま天ぶら きゃべつの くるみ和え	ご飯 白菜味噌汁 黒目抜のおろし煮 なす炒め 人参と ハムのサラダ
3	4	5	6	7	8	9
ちらし寿司 花ふの清し汁 炊き合わせ あさいと きゃべつの 辛子和え	ご飯 しめじ味噌汁 鱈の粕漬け焼き 里芋の土佐煮 小松菜の ごまみそ和え	ご飯 なめこ味噌汁 豚肉の生姜炒め さつま芋の甘煮 揚げなすの しそ風味和え	ご飯 もやし味噌汁 赤魚の塩麹焼き 大根のくず煮 白菜の 梅おかか和え	ご飯 葉大根味噌汁 チーズコロッケ ふきの炒め煮 いかとねぎの 酢みそ和え	ご飯 小松菜味噌汁 鶏肉のさっぱり煮 アスパラソテー かぼちゃサラダ	ご飯 里芋味噌汁 ほっけの 生姜みそ焼き 白菜のベーコンソテー 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。

*** 『花粉症対策』 について ***

花粉症対策にお勧めしたい食べ物

ヨーグルトや味噌などの発酵食品やきのこ類、ごぼう
海藻など食物繊維が豊富な食材や鯖などの青魚。

腸内環境を整える作用のある発酵食品などを日常的に
摂る事で腸内の悪玉菌を減らし、腸内環境を整えて
身体の機能を正常に保ち、免疫力をアップする事が
花粉症対策になるとされています。

「腸」は食べ物を消化、吸収する器官であると同時に
身体の中で最も大きな免疫器官でもあります。
花粉症対策に限らず、免疫力を高めるために毎日の
食事に摂り入れていきましょう。



今日も美味しく
頂きましたよ。
お腹いっぱい
になりました。

川越 キヌエ 様

※メニュー
ご飯・小松菜味噌汁
黒目抜の煮つけ・メンチカツ
白菜の梅おかか和え

