

献立のお知らせ

令和 6 年 2 月 11 日～ 令和 6 年 2 月 24 日

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|---|---|--|--|---|--|
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 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 建国記念日 | ご飯 なめこ味噌汁 鶏の照り焼き 春雨の中華炒め もずく酢 振替休日 | ご飯 大根菜味噌汁 貝柱の卵焼き つくね串 揚げなすの しそ風味和え 煮豆 | ご飯 わかめ味噌汁 豚肉のねぎ塩炒め ハートコロケ アスパラの ピーナッツ和え | ご飯 玉ねぎ味噌汁 赤魚の煮つけ もやしの和風炒め モロヘイヤの 酢みそ和え | いか焼きそば 豆腐の清し汁 野菜の肉巻き かぶの ゆず香和え | ご飯 ふき味噌汁 ますの みそバター焼き 鶏だんごのおろし煮 青菜のわさび和え |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| ご飯 棒ふ味噌汁 鶏肉のレモン焼き さつま芋の 練り込み きゃべつの ごまだし和え | ご飯 しめじ味噌汁 さばの塩焼き 青菜のかき油炒め とうろ芋 | ご飯 豆腐味噌汁 豚肉の スタミナ炒め かぼちゃの小倉煮 小松菜の辛子和え | ご飯 わかめ味噌汁 ほうけの漬け焼き いんげんの みそ炒め スパゲティサラダ | ご飯 棒ふ味噌汁 鱈フライ フロッコリーと いかの炒めもの 白菜の しそ風味和え | ご飯 里芋味噌汁 しそ入りつくね焼き 揚げなすのみぞれかけ チンゲン菜の ごま和え 天皇誕生日 | ご飯 スナッフエンドウ味噌汁 ぎんぼうの 山椒みそ焼き じゃがいもの煮物 オクラの 納豆昆布和え |

※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。

*** 『チョコレート』 について ***
 チョコレートの主原料であるカカオ豆には、カカオポリフェノールがたくさん含まれています。

「カカオポリフェノール」
 抗酸化作用があるため、動脈硬化や高血圧など生活習慣病の予防に有効です。

「テオブロミン」
 毛細血管を拡張し血流を良くする働きがあり、健康や疲労回復に役立ちます。

※カカオ豆の含有量が多いものを1日に20g～25gを数回に分けて食べるのが効果的な食べ方です。



カレイの漬け
 焼きがとてもいい
 味付けで美味しかったですよ。

佐々木 鉄枝 様

※メニュー
 ご飯・じゃが芋味噌汁
 カレイの漬け焼き
 きゃべつのみそ炒め・めかぶの酢の物

藤崎町社協デイサービスセンター