

# 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