



献立のお知らせ



平成29年 9月3日 ~ 平成29年 9月16日

日	月	火	水	木	金	土
3	4	5	6	7	8	9
ご飯 卵味噌汁 鶏肉の南部焼き きゃべつの香り炒め めかぶ酢 	ご飯 もやし味噌汁 ポークソテー ケチャップソース さつま芋コロッケ ブロッコリーの ツナ和え  	ご飯 なす味噌汁 焼き魚の みぞれ酢かけ 長芋の白煮 菜の花の辛子和え 	ご飯 モロヘイヤスープ 麻婆豆腐 蒸しゆうまい わかめの さっぱり和え 	ご飯 えのき茸味噌汁 野菜入り オープンオムレツ なす炒め ほうれん草しらす和え 	ご飯 きゃべつ味噌汁 塩麴子キン唐揚げ 里芋の含め煮 スバゲティサラダ 	ご飯 さつま汁 銀鮭の塩焼き 大根と菊の酢の物 
10	11	12	13	14	15	16
ご飯 とろろ昆布味噌汁 メンチカツ なすの煮付け きゅうりの なめこ和え 	ご飯 板ふ味噌汁 かれのい煮魚 白菜のピリ辛炒め 海草サラダ 	カレーうどん 厚焼き卵 もやしの華風和え 	ご飯 焼きばらのり味噌汁 とり天 ひじき炒め なすの ごまみそ和え 	あさり卵とし井 ほうれん草味噌汁 みそ金平炒め もずく酢 	ご飯 わかめ味噌汁 さんまの塩焼き 信田煮の煮物 白菜のしそ和え  	ご飯 なめこ味噌汁 おでん 串カツ 小松菜の 生姜和え 

※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。

《豆知識・雑学コーナー》

***** 『食用菊』 について*****

食用菊はビタミンやミネラルが多く、特にβカロテンやビタミンC、葉酸をはじめとしたビタミンB群などの抗酸化作用の高い栄養素を多く含みます。



※クロロゲン酸

クロロゲン酸はポリフェノール的一种で強い抗酸化作用があり細胞の老化防止の効果が期待できます。

※グルタチオン

解毒作用があり肝臓で有害物質の分解をサポートし、毒素や老廃物が溜まるのを防ぐ効果があります。また抗菌・殺菌作用があり食中毒の予防に役立ちます。



初めて「長芋の白煮」を食べました。とても美味しかったです。

笹森 セツ 様

※メニュー

ご飯・冬瓜味噌汁・鶏肉の香り味噌焼き
長芋の白煮・焼きなす

今回の献立のポイントは・・・
15日には秋が旬のさんまを取り入れました。さんまには私たちの体では作ることができないDHAやEPAが豊富です。旬の味覚をお楽しみ下さいね。

