

# 献立のお知らせ

令和 6 年 3 月 10 日 ~ 令和 6 年 3 月 23 日

日	月	火	水	木	金	土
10	11	12	13	14	15	16
ご飯 小松菜味噌汁 鰯の白煮 なす炒め もやしの ポン酢和え	ご飯 わかめ味噌汁 豚肉の甘酢炒め きのこのしぐれ煮 白菜のナムル	ご飯 卵味噌汁 かれいの焼き魚 もやし中華炒め モロヘイヤの わさび和え	かしわうどん えびしゅうまい 大根の 梅なめたけ和え	ご飯 大根味噌汁 肉じゃが 小松菜の炒めもの 豆サラダ	ご飯 玉ねぎ味噌汁 ぎんぼうの漬け焼き きゃべつの ピリ辛炒め もずくと おくらの酢の物	ご飯 白菜味噌汁 ガリパタチキン アスパラと しめじの炒めもの かに風味サラダ
17	18	19	20 	21	22	23
ご飯 わかめ味噌汁 赤魚の梅みそ焼き 菜の花の炒めもの かぼちゃの小倉煮	ご飯 ふき味噌汁 あさりの卵とじ ほうれん草ソテー 茹なすの 生姜みそかけ	ご飯 きゃべつのスープ ポークカレー もやしの さっぱり和え 福神漬	あさりの 炊き込みご飯 はんぺんの清し汁 ほうけの照り焼き おくらといかの 辛子和え さつま芋の甘煮	ご飯 わかめ味噌汁 肉豆腐 ツナマヨフライ ほうれん草の ごま和え	ご飯 豆腐味噌汁 鶏肉のみそ焼き かぼちゃの煮物 大根のゆず香和え	ご飯 ふき味噌汁 黒目抜の みりん漬け焼き 小松菜の炒めもの 長芋の梅和え

※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。

## \*\*\* 『梅干し』 について \*\*\*

梅干しには食中毒予防やカルシウム吸収の促進  
動脈硬化予防など様々な効能があります。

### 【植物性乳酸菌】

梅干しに豊富に含まれる植物性乳酸菌には、便秘予防や  
免疫力アップ、抗アレルギー効果などが期待できます。  
また、カテキン酸という悪玉菌を抑える働きのある  
アミノ酸も含まれており、その相乗効果によってより  
高い整腸効果が期待できます。

### 【ビタミンE】

高い抗酸化力があり、血管や肌、細胞などの老化を防止し  
生活習慣病の予防に効果があり、若返りのビタミンとも  
呼ばれています。梅干し1個あたりにはりんごの約33倍  
のビタミンEが含まれています。



カレーライス大好き  
です。今日も皆さんと  
楽しく頂きましたよ。  
美味しかったよ～。

横山 節子様

※メニュー  
ポークカレー・もずくスープ  
ブロッコリーとチーズのサラダ  
福神漬

藤崎町社協デイサービスセンター