

献立のお知らせ

令和 6 年 3 月 24 日～ 令和 6 年 4 月 6 日

日	月	火	水	木	金	土
24	25	26	27	28	29	30
味噌ラーメン 蒸しゅうまい ほうれん草の くるみ和え	ご飯 豆腐味噌汁 めぼろの煮つけ フロッコリーソテー 春雨サラダ	ご飯 えのき茸味噌汁 豆腐と 鶏肉の中華煮 いかリングフライ とろろ芋	ご飯 小松菜味噌汁 かれのい 和風ソテー 里芋のどぼろ煮 ザー菜の和えもの	ご飯 卵味噌汁 メンチカツと クリームコロッケ 白菜のピリ辛炒め 蒸なすのポン酢かけ	ご飯 さつまいも味噌汁 豚丼風煮 温泉卵 白菜と ハムの香味和え	ご飯 玉ねぎ味噌汁 黒目抜の みそマヨ焼き 人参しいし 小松菜の なめたけ和え
31	1	2	3	4	5	6
ご飯 なめこ味噌汁 鰯の白煮 肉だんご もやしの 中華和え	ご飯 チンゲン菜味噌汁 豚肉となすの ピリ辛炒め かぼちゃの含め煮 きゃべつの ごまだれ和え	ご飯 ふき味噌汁 ほっけの照り焼き 卵の花の炒り煮 小松菜の ごま和え	ご飯 春雨のスープ 麻婆豆腐 焼き餃子 もやしの 梅ザー菜和え	ご飯 豆腐味噌汁 親子煮 なすとさつま揚げの みそ炒め 白菜のゆず香和え	ご飯 小松菜味噌汁 白身魚の ガーリックソテー じゃが芋の利休煮 オクラの 納豆昆布和え	ご飯 きゃべつ味噌汁 すき焼き風煮 もろこし焼き ほうれん草の 辛子和え

※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。

*** 『菜の花』 について ***

春に花を咲かせる菜の花には、徐々に強まる紫外線に対抗する栄養や、冬に溜め込んだ余分な老廃物や脂肪を排出する働きのある栄養がぎっしりと詰まっています。

- ・肌の健康を保つ上で重要なビタミンB1,B2,C,E
- ・貧血防止に効果のある葉酸
- ・抗ガン作用や免疫力を向上させる働きのあるβカロテン
- ・身体を作る上で欠かせないカルシウム、鉄など

※栄養成分の含有量も他の野菜に比べてみると

- ・ビタミンCはほうれん草の3倍以上
 - ・βカロテンはピーマンの5倍以上
- 体調を崩しやすい春に積極的に摂りたい食材ですね。



どれを食べても
味付けが上手で
美味しいです。
残さないで全部
食べましたよ。

三浦 やす 様

※メニュー
ご飯・大根菜味噌汁
肉じゃが
小松菜の炒めもの・豆サラダ

藤崎町社協デイサービスセンター