

# 献立のお知らせ

令和 6 年 4 月 7 日 ~ 令和 6 年 4 月 20 日

日	月	火	水	木	金	土
7	8	9	10	11	12	13
ご飯 シチュー ミニオムレツ グリーンサラダ 	ご飯 なめこ味噌汁 豚肉の甘酢炒め かぼちゃコロッケ 海草サラダ	いか焼きそば 麩としいたけの 清し汁 蒸ししょうまい 小松菜の ごま風味和え	ご飯 わかめの清し汁 黒目抜のムニエル 梅ドレかけ きゃべつのみそ炒め 煮豆	ご飯 しめじ味噌汁 はちみつチキン ぜんまいの炒めもの 茹なすの 酢みそ和え	ご飯 豆腐味噌汁 さばの塩焼き 春雨のピリ辛炒め ほうれん草の なめ茸和え	ご飯 じゃが芋味噌汁 とんかつ 卵とじ カリフラワーの サラダ
14	15	16	17	18	19	20
ご飯 もやし味噌汁 黒目抜の煮つけ アスパラ炒め コールスローサラダ	ご飯 大根葉味噌汁 きのこの卵とじ 揚げ出し豆腐 青菜の ごま辛子和え	ご飯 玉ねぎ味噌汁 かれのムニエル かぶとウインナーの コンソメ煮 フロッキーサラダ	ご飯 チンゲン菜味噌汁 鶏肉の オイスターソース煮 さつま芋天 なすのしそ風味和え	中華丼 野菜スープ 桜しょうまい もやしの 中華和え	ご飯 ふき味噌汁 鱈の煮つけ 小松菜の 炒めもの めたいも	ご飯 もずく清し汁 肉野菜炒め 生姜みそおでん ほうれん草の 白和え

※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。

## \*\*\* 『ブロッコリー』 について \*\*\*

ブロッコリーの栄養素の食物繊維やビタミンCの含有量は野菜の中でもトップクラスです。また、老化予防に役立つ「スルフォラファン」はブロッコリースプラウト(ブロッコリーの新芽)に多く含まれていますが、ブロッコリーにも含まれています。高い抗酸化作用と解毒作用を持っており細胞がダメージを受けて老化が進むのを防ぐと考えられています。

### 調理のコツ

- ・栄養を逃さないように短い時間で洗う
- ・栄養の吸収率アップのために油と一緒に調理する事をお勧めします。



魚も肉も大好き  
です。お昼ごはん  
毎回楽しみにして  
います。

工藤 久子 様



※メニュー  
 ご飯・豆腐味噌汁  
 めばるの煮つけ・春雨サラダ  
 ブロッコリーソテー