






# 献立のお知らせ



平成29年 10月 8日 ~ 平成29年 10月 14日

日	月	火	水	木	金	土
8	9	10	11	12	13	14
ご飯 玉ねぎ味噌汁 メダイの塩麴焼き 花野菜の オイスター炒め 春菊の辛子和え いか塩辛 きゃべつ漬け	ご飯 きゃべつ味噌汁 豚丼風煮 ふきの油炒め 海草サラダ 黄金きのこ キムチ  <b>体育の日</b>	ご飯 わかめスープ チキンカレー バイクドエッグ キャベツと ツナ缶のサラダ 福神漬 	ご飯 とろろ昆布味噌汁 ほっけ漬け焼き かぶのそぼろあん 春雨サラダ 筍土佐煮 きゃべつ漬け 	ご飯 焼きばらのり味噌汁 棒棒鶏 かぼちゃの甘煮 モロヘイヤの なめこ和え 昆布の佃煮 きゅうり漬け 	ご飯 さつま芋味噌汁 豆腐と茸の旨煮 豚みそ炒め めかぶ酢 胡麻高菜 キムチ 	ご飯 わかめ味噌汁 鮭の生姜みそ焼き 青菜のバターソテー 焼きなす 三色豆 梅干し 

※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。

## \*\*\*\*\* 『柿』 について \*\*\*\*\*



「柿が赤くなれば、医者が青くなる」と言われるほど  
栄養価が高く健康食品として非常に優れていると言われて  
います。

※ビタミンAとビタミンCが豊富

ビタミンCは柿1個で一日の必要量をほぼまかなえるくらい含んで  
いるそうです。疲労回復、かぜ予防、ガン予防、老化防止に効果が  
あります。



今日は  
かぼちゃのコロッケが  
一番美味しかったです。

野呂 勝 様

※今日のメニュー  
ご飯・えのき茸味噌汁・かぼちゃコロッケ  
五目豆・かぶの塩昆布和え



何回の献立のポイントば・・・  
秋を深まりだわだわと寒さが  
増してきました。秋の味覚を  
楽しめながらたくさん食べて  
免疫力を上げましょ。

藤崎町社協デイサービスセンター