



献立のお知らせ



平成29年 10月29日 ~ 平成29年 11月11日

日	月	火	水	木	金	土
29	30	31	1	2	3	4
ご飯 モロヘイヤスープ 麻婆豆腐 蒸しゅうまい 白菜のゆかり和え 	ご飯 ぜんまい味噌汁 かわいいの竜田揚げ 里芋の含め煮 ほうれん草の生姜和え 	炊き込みピラフ わかめスープ プレーンオムレツ カリフラワーサラダ  	稲荷寿司 けんちん汁 さめの焼き魚 菜の花のみそ和え  	ご飯 もずく味噌汁 オニオンチキン いか大根 コールスローサラダ 	さつま芋ご飯 清し汁 揚げ物盛り合わせ 根菜の土佐煮  文化の日 	ご飯 きりたんぼ汁 鱈の塩麴焼き 小松菜のごま和え  
5	6	7	8	9	10	11
牛丼 焼きばらのり味噌汁 枝豆とうふ 大根の梅和え漬物  	ご飯 卵スープ シーフードカレー ブロッコリーサラダ 福神漬 	ご飯 豆腐味噌汁 豚肉の千切り炒め 中華風和え 水餃子 	ご飯 大根味噌汁 に入りに卵焼き かぼちゃの煮物 菜の花の辛子マヨ和え  	きつねにゆうめん 豆腐のふわふわ なすの南蛮漬 	ご飯 なめこ味噌汁 ぶり大根 春巻き ほうれん草のわさび和え 	ご飯 とろろ昆布味噌汁 煮込みハンバーグ ブロッコリーソテー きゃべつのピーナッツ和え 

※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。

***** 『ニラ』 について *****

ニラには疲労を回復させるビタミンB1、エネルギー代謝を促進するB2、貧血を予防する鉄分、むくみを解消するカリウム、血液をスムーズにするマグネシウムなど、豊富な栄養素が含まれています。

～ニラの免疫力アップ効果～

※体のスタミナをアップさせる

にんにくにも含まれているアリシンにはエネルギーの代謝を高めてスタミナをアップさせる働きがあり、またβ-カロテンは免疫力アップにつながります。

※風邪や感染症を予防する

強い抗酸化作用があり、鼻や喉の粘膜を保護するβ-カロテンや殺菌作用の強いアリシンが風邪の原因菌やウイルスなどが体の中に入ることを防ぐ働きがあります。



かぶの吉野煮
が
柔らかくてとて

※メニュー

ご飯・豆腐味噌汁・十和田バラ焼き風
かぶの吉野煮・マカロニサラダ



今回に献立のポイントは・・・
10月31日はハロウィンなのでおやつは『ハロウィンデザート』になります。また、11月3日の文化の日には今が旬の