



# 献立のお知らせ



平成29年 11月12日 ~ 平成29年 11月25日

日	月	火	水	木	金	土
12	13	14	15	16	17	18
ご飯 なす味噌汁 <b>鶏肉の粕みそ煮</b> 菜の花の油炒め ポテトサラダ 	ご飯 もやし味噌汁 さんまの塩焼き 厚揚げの炒め せん芋 	ご飯 じゃが芋味噌汁 お好み卵焼き ブロッコリーのスープ きゅうりの 梅なめたけ和え 	ご飯 わかめ味噌汁 鰯のねぎみそ焼き 里芋の炒り煮 オクラの 生姜和え 	ご飯 棒ふ味噌汁 <b>塩麹チキン唐揚げ</b> さつま芋の小倉煮 白和え 	ご飯 もずくスープ 麻婆豆腐 蒸しゅうまい ナムル風  	ご飯 えのき茸味噌汁 豚しゃぶ 白菜の和風炒め かぼちゃの バター風味煮 
19	20	21	22	23	24	25
ご飯 ぜんまい味噌汁 揚げ物盛り合わせ 人参の真砂煮 かぶの塩昆布和え 	ご飯 とろろ昆布味噌汁 かに玉あんかけ 野菜の塩炒め おろし和え 	ご飯 大根味噌汁 肉じゃが サメのとも和え ごま豆腐  	ご飯 なめこ味噌汁 銀鮭の塩焼き 五目豆 小松菜の わさび和え 	ゆかりご飯 つみれ汁 いか天・舞茸の天ぷら 白菜の ごまドレッシング 	醤油ラーメン なすのみそ炒め 蒸し物あんかけ 	かつ丼 焼きばらのり味噌汁 卵の花炒め ほうれん草の 辛子和 

勤労感謝の日

※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。

## 《豆知識・雑学コーナー》

### \*\*\*\*\* 『白菜』 について\*\*\*\*\*

白菜は95%が水分できています。残り5%にビタミンC、カルシウム、マグネシウム（カルシウムの吸収を助ける）、体内の余分な塩分を排出するカリウムなどのミネラル類が含まれています。

また、「モリブデン」という必須ミネラルの一つが豊富に含まれています。モリブデンは酵素による糖質や脂質の代謝を助ける働きを担っていると考えられており、不足すると代謝の低下や貧血・疲労感・神経過敏などを引き起こします。白菜など身近な食材からしっかりと補給しておきたいですね。



※メニュー  
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

シーフードカレー  
おいしかったよお～。  
残さず全部食べました。



今回の献立のポイントは・・・  
「鶏肉の粕みそ煮」や「塩麹チキン唐揚げ」など発酵食品を使ったメニューを取り入れてみました。健康にとっても良いということから積極的に摂りたいですね。