

献立のお知らせ

令和 7 年 3 月 9 日 ~ 令和 7 年 3 月 22 日

日	月	火	水	木	金	土
9	10	11	12	13	14	15
ご飯 じゃが芋味噌汁 鶏肉の塩焼き 人参の真砂煮 めかぶの酢の物	ご飯 スナッPEndウ味噌汁 カレーの照り焼き 豆腐とニラの 中華炒め 白菜ときゅうりの マヨポン和え	焼きそば 麩と椎茸の清し汁 えびフリッター 小松菜の ごま風味和え	ご飯 豆腐味噌汁 豚肉のねぎ塩炒め 大根のくず煮 チンゲン菜の ピーナッツ和え	ご飯 しめじ味噌汁 赤魚の煮つけ 白菜の和風炒め さつま芋サラダ	ご飯 わかめ味噌汁 ハンバーグ かぼちゃの甘煮 かぶの ゆず香サラダ	ご飯 里芋味噌汁 ますの ちゃんちゃん焼き えび団子のおろし煮 青菜の わさび酢和え
16	17	18	19	20	21	22
ご飯 棒麩味噌汁 豚肉の スタミナ炒め さつま芋の練り込み 白菜のナムル	ご飯 玉ねぎ味噌汁 ほっけの塩焼き なすの かき油炒め とろろ芋	ご飯 豆腐味噌汁 鶏肉のレモン焼き かぼちゃの小倉煮 小松菜の 辛子和え	鶏ときのこの あんかけそば 揚げ出し豆腐 きゃべつの しそ風味和え	深川めし 花麩の清し汁 鮭の漬け焼き じゃが芋の煮物 もやし中華和え 春分の日	ご飯 ふき味噌汁 あじフライ 揚げなすの みぞれかけ チンゲン菜の ごま和え	ご飯 棒麩味噌汁 しそ入りつくね ブロッコリーと イカの炒めもの 白菜の ドレッシング和え

※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。

***** 『麩』 について *****

• 麩の主な栄養素は「たんぱく質」
その他にもナトリウム、カリウム、カルシウム、マグネシウムや鉄などのミネラルがギュッと詰まっています。肌や髪の毛、筋肉を作るたんぱく質は健康を維持するうえで欠かせない栄養素です。植物性たんぱく質である麩は高たんぱくで低カロリーのうえ消化吸収も良いです。

また、近年注目されているのは「プロリン」です。プロリンはコラーゲンを作り、肌を保湿する働きがあり、年齢とともに生じる、肌のハリや肌荒れを防ぐと言われています。豆腐やヨーグルトにもプロリンは含まれていますが、麩にはその10倍以上のプロリンが含まれているそうです。



皆さんと楽しく
頂いています。
味付けがとても
上手ですね。

笹森 弘子様

※メニュー
ご飯・もやし味噌汁
豆腐と鶏肉の中華煮
いかリングフライ・とろろ芋

藤崎社協デイサービスセンター