

献立のお知らせ

令和 7 年 4 月 6 日～ 令和 7 年 4 月 19 日

日 6	月 7	火 8	水 9	木 10	金 11	土 12
ご飯 豆腐味噌汁 赤魚の白煮 小松菜の炒めもの カリフラワーの サラダ	ご飯 わかめ味噌汁 鶏の照り焼き きのこのしぐれ煮 白菜の中華和え	ご飯 なす味噌汁 ハンバーグ がんもどきの 煮つけ ほうれん草の 白和え	ご飯 ぜんまい味噌汁 肉じゃが いんげんの みそ炒め 白菜の 梅なめ茸和え	かき玉うどん 鱈のフライ 小松菜の おかか和え 	ご飯 なめこ味噌汁 かれいの漬け焼き きゃべつの ピリ辛炒め もずくと オクラの酢のもの	ご飯 白菜味噌汁 ガリバタチキン アスパラと しめじの炒めもの きゅうりと ちくわのサラダ
13	14	15	16	17	18	19
ご飯 モロヘイヤスープ キーマカレー グリーンサラダ 福神漬 	ご飯 ふき味噌汁 揚げの卵とじ 里芋の ずんだみそかけ 白菜の中華和え しそ風味和え	ご飯 大根味噌汁 さばフライ かぶのそぼろ煮 長芋の梅和え	ご飯 わかめ味噌汁 肉豆腐 さつま芋の甘煮 ほうれん草の ごま和え	ご飯 葉大根味噌汁 赤魚の照り焼き ポテトの カレー炒め きゃべつの ピーナッツ和え	ご飯 もずく味噌汁 鶏のみそ焼き 人参しりしり 大根のゆず香和え	きのこにゆうめん ツナマヨフライ 菜の花の 炒めもの

※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。

*** 『きのこ』 について ***
きのこは低カロリーながら栄養素が豊富な食材です。

食物繊維・・・腸内細菌の働きを助け、消化を促進します
β グリカン・・・免疫力を高める効果が期待されているほか
コレステロールを下げる効果もあります
ビタミンD・・・体内でカルシウムの吸収を助ける重要な成分です
ビタミンB群・・・体内でのエネルギー代謝に欠かせない栄養素です
リン・・・歯や骨の発達に必要なミネラルです

きのこを選ぶ際は、かさがあまり開いていない、軸が太く
弾力のあるものを選びましょう。洗わずに強火で短時間で
調理すると栄養素が失われず、また旨みが凝縮され風味豊
かに頂く事ができます。



肉が好きです。
今日の豚肉も柔ら
かくて食べやす
かつ
たですよ。

※メニュー
ご飯・白菜味噌汁
豚肉のにんにくみそ炒め
揚げなすのだし煮・とろろ芋の梅なめ茸かけ

藤崎町杜協デイサービスセンター