

献立のお知らせ

令和 7 年 4 月 20 日 ~ 令和 7 年 5 月 3 日

日 20	月 21	火 22	水 23	木 24	金 25	土 26
ご飯 大根味噌汁 揚げ鱈の 野菜あんかけ さつま芋の甘煮 白菜のポン酢和え	ご飯 ふき味噌汁 つくねの照り焼き 春雨の中華炒め ブロッコリーの ドレッシング和え	ご飯 もやし味噌汁 親子煮 いかリングフライ めかぶの とろろかけ	～お花見弁当～	タンメン 蒸しゅうまい 揚げなすの 煮浸し	ご飯 もずく味噌汁 カレイの塩焼き ほうれん草の 香り炒め かぼちゃサラダ	ご飯 コンソメスープ はちみつチキン じゃが芋の マスタードソテー ブロッコリーの オーロラソース和え
27	28	29	30	1	2	3
ご飯 白菜味噌汁 ほっけの照り焼き 里芋の炒り煮 大根の しばわかめ和え	ご飯 かぶ味噌汁 チーズコロケ ふきの土佐煮 きゃべつの 和風サラダ	そら豆の混ぜご飯 卵味噌汁 鮭の塩焼き 卵の花の炒り煮 チンゲン菜の おかか和え 昭和の日	肉うどん かにかま天 もやしの 梅ザーサイ和え	ご飯 豆腐スープ チキンカレー わかめサラダ 福神漬	ご飯 小松菜味噌汁 赤魚の香味焼き もやしのソテー きゅうりの 納豆昆布和え	ご飯 わかめ味噌汁 すき焼き風煮 野菜の五色揚げ ほうれん草の 辛子和え 憲法記念日

※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。

**** 『菜の花』 について ****
菜の花はとても栄養価の高い緑黄色野菜です。

主な成分としては・・・

- ・肌の健康を保つ上で重要なビタミンB1・B2・C・E
- ・貧血防止に効果のある葉酸
- ・抗ガン作用や免疫力を向上させる働きのあるβカロテン
- ・身体を作る上で欠かせないカルシウム、鉄などを豊富に含んでいます。

栄養成分の含有量も他の野菜に比べてみると
ビタミンCはほうれん草の3倍以上
βカロテンはピーマンの5倍以上

※体調を崩しやすい春に、積極的に摂りたい食材ですね。



ハンバーグが
おろし付きでさっぱ
りとして美味しかっ
です。

米村 茂良 様

※メニュー
ご飯・なすの味噌汁
ハンバーグ おろし添え
白和え・がんもとふきの煮つけ

藤崎杜協デイサービスセンター