






# 献立のお知らせ



令和 6 年 4 月 21 日 ~ 令和 6 年 5 月 4 日

日	月	火	水	木	金	土
21	22	23	24	25	26	27
きつねうどん 揚げなすのだし煮 卵豆腐 	ご飯 たまごスープ ポークカレー 豆サラダ 	ご飯 ほうれん草味噌汁 ほっけの塩焼き あさいと茸の 甘辛煮 もやしの 塩昆布和え	ご飯 なす味噌汁 チキンカツと かぼちゃコロッケ 花野菜ソテー 野菜の レモンドレ和え	ご飯 わかめ味噌汁 鯖の漬け焼き 春雨の中華炒め 白菜のポン酢和え	ご飯 なめこ味噌汁 ポークチャップ 小松菜の炒めもの とろろの 梅なめ茸かけ	ご飯 けんちん汁 ぎんぼうの 塩麹焼き 大根の わさび酢和え 梅ザーサイ
28	29	30	1	2	3	4
ご飯 えのき茸味噌汁 カレイのパン粉焼き 炊き合わせ あさいとキャベツの 辛子和え	三食丼 花ふ清し汁 里芋の土佐煮 小松菜の ピーナッツ和え  <b>昭和の日</b>	ご飯 なめこ味噌汁 赤魚の煮つけ フロccoliソテー 煮豆	ご飯 モロヘイヤスープ ハヤシライス きゃべつの ツナ和え	ご飯 豆腐味噌汁 えびカツと クリームコロッケ ふきの炒め煮 イカとねぎの 酢みそ和え	ご飯 さつまいも味噌汁 めぼろの味噌煮 野菜のナムル 肉だんご  <b>憲法記念日</b>	ご飯 葉大根味噌汁 豚玉とし 春巻き ほうれん草の わさび和え  <b>みどりの日</b>

※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。

## \*\*\* 『長芋』 について \*\*\*

長芋には、ビタミンB1やビタミンC、食物繊維を豊富に含んでいます。一緒に食べた食材の消化をたすけてくれる消化酵素のアミラーゼも多く含まれています。

### 【アミラーゼ】

主に炭水化物の消化に働く酵素で、デンプンを分解して胃もたれや胸やけを予防する効果があります。熱に弱いため効率よく摂取するには生のまま食べるのがおすすめです。

### 【食物繊維】

長芋の食物繊維は「水溶性食物繊維」です。血中のコレステロール値を下げたり、食後の血糖値の上昇を抑えたり腸内の善玉菌を活性化して、腸内バランスを整える効果がある食物繊維です。



シチューがとても美味しかったですよ。美味しいご飯を食べて元気いっぱいです。

佐々木 ふき 様

※メニュー  
ご飯・シチュー  
ミニオムレツ  
グリーンサラダ



藤崎町社協デイサービスセンター