



献立のお知らせ

令和 6 年 5 月 5 日～ 令和 6 年 5 月 18 日



日	月	火	水	木	金	土
5	6	7	8	9	10	11
筍ご飯 清し汁 照り焼きハンバーグ なすの揚げ煮 もやしの ごまドレ和え こどもの日	ご飯 きゃべつ味噌汁 ますの タルタルソース焼き 里芋の炒り煮 ほうれん草の白和え 振替休日	ご飯 春雨スープ 豚肉のスタミナ炒め かんもと ふきの煮つけ モロヘイヤの 酢醤油かけ	ご飯 大根味噌汁 赤魚のみそ焼き じゃが芋の 塩昆布炒め オクラの 梅なめたけ和え	天ぷらうどん 蒸ししゅうまい 小松菜の ごま和え	ご飯 もずく味噌汁 鶏の照り焼き もやしのナムル 揚げなすの ピーナッツみそかけ	ご飯 白菜味噌汁 めばるの甘辛煮 千ゲン菜の オイスター炒め 長芋のゆかり和え
12	13	14	15	16	17	18
混ぜ込みいなりご飯 そうめん汁 ハムカツと えびフライ かぼちゃの小倉煮 もずく酢 母の日	ご飯 ほうれん草スープ チキンカレー きゃべつの ドレッシング和え 福神漬	ご飯 豆腐味噌汁 ぎんぼうの漬け焼き 小松菜の ピリ辛炒め マカロニサラダ	ご飯 鶏ちゃんこ汁 ほうけの照り焼き オクラと いかの辛子和え	ご飯 里芋味噌汁 ほたての卵とし なすの煮浸し きゅうりの 中華和え	ご飯 わかめ味噌汁 かれの塩焼き かぶのそぼろ煮 長芋の梅和え	ご飯 えのき茸味噌汁 豚肉の生姜炒め 揚げ豆腐のあんかけ フロッキーサラダ

※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。

*** 『アスパラガス』 について ***

アスパラガスに含まれる栄養素の主成分となるのがアスパラギン酸とメチルメチオニンです。その他にはビタミン類や葉酸、ルチンなども含まれています。

※アスパラギン酸

疲労の原因物質である乳酸を分解する効果があります。

※メチルメチオニン

「キャベジン」「ビタミンU」などと呼ばれ、胃腸の回復効果が期待できる栄養成分です。

※ルチン

「そばの実」にも多く含まれる栄養素で毛細血管に弾力を与えて強くする効果があります。



カレイのパン粉
焼きがとても美味
しかったですよ。
みなさんと楽しく
食べましたよ。
鎌田 ヨシ子様



※メニュー

ご飯・えのき茸味噌汁
カレイのパン粉焼き・炊き合わせ
あさりときゃべつの辛子和え

藤崎町社協テイサービスセンター