



献立のお知らせ



令和 6 年 5 月 19 日 ~ 令和 6 年 6 月 1 日



日	月	火	水	木	金	土
19	20	21	22	23	24	25
ご飯 大根味噌汁 揚げ鱈の 野菜あんかけ ねぎ塩奴 オクラの 塩昆布和え	味噌ラーメン 蒸しゅうまい かぶのサラダ 	ご飯 じゃが芋味噌汁 鯖の漬け焼き もやしのみそ炒め めかぶの 酢のもの	ご飯 小松菜味噌汁 豚肉の塩麹炒め かぼちゃの甘煮 ザーサイの 和えもの	ご飯 ふき味噌汁 つくねの照り焼き さつま芋の煮つけ 春雨サラダ	ご飯 もずく味噌汁 カレイの塩焼き なすの香り炒め ポテトサラダ	ご飯 コンソメスープ 鶏肉の マーマレード焼き 茸の和風スパゲティ 花野菜のサラダ
26	27	28	29	30	31	1
ご飯 千んげん菜味噌汁 ぎんぼうの 照り焼き 卵とし 大根のマヨ和え	ご飯 かぶのスーフ チキンカレー フロッコリーサラダ 福神漬	ご飯 白菜味噌汁 鮭の塩焼き 卵の花の炒り煮 千んげん菜の おかか和え	ご飯 さつま芋味噌汁 ポークソテーの おろしポン酢かけ かにかま天ぶら きゅうりの 梅ザーサイ和え	ご飯 のっぺい汁 赤魚の塩麹焼き わかめの 酢のもの	ご飯 大根菜味噌汁 鱈フライ もやしのソテー フロッコリーの くるみ和え	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

※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。

*** 『梅雨』 について ***

梅雨に起りやすい体調不良を防ぐために、効果的な食材を毎日の食事にうまく取り入れて元気に乗り切りたいですね。

- ・ 温かい食事を摂る
冷たいものばかりでは胃腸に大きな負担になります。身体の冷えは血行不良につながるので、温かい汁物や生姜など使った料理や温かい飲み物がお勧めです。
- ・ 身体がだるい時、疲れやすい時には
低気圧が続く事で自律神経が乱れ疲れを感じたり、無気力になりやすくなります。このような時は、疲労回復を促す「ビタミンB群」を含む食品(豚肉、うなぎ、大豆など)とニラやにんにく、玉ねぎなどの「硫化アリル」を含む食品を組み合わせると効果的です。



もやしのナムルがさっぱりして美味しかったです。なすもいい味つけでした。

成田 秀穂 様



※メニュー
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

藤崎社協テイサービスセンター