



献立のお知らせ



令和 6 年 6 月 2 日 ~ 令和 6 年 6 月 15 日

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|---|--|---|---|--|---|
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 焼きそば 麩と椎茸の清し汁 カレー餃子 小松菜の ごま風味和え | ご飯 スナッフエンドウ味噌汁 カレイの照り焼き 豆腐とニラの 中華炒め 白菜ときゅうりの マヨポン和え | 親子丼 大根葉味噌汁 ミニエビフライ もやしの しそ風味和え 煮豆 | ご飯 豆腐味噌汁 豚肉のねぎ塩炒め 大根の土佐煮 アスパラの ピーナッツ和え | ご飯 玉ねぎ味噌汁 黒目抜の煮つけ 白菜の和風炒め さつま芋サラダ | ご飯 えのき茸味噌汁 手作りハンバーグ かぼちゃの甘煮 かぶのゆず香和え | ご飯 ふき味噌汁 ますの みそマヨ焼き えび団子のおろし煮 菜の花の ごまドレ和え |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| ご飯 もやし味噌汁 鶏肉のレモン焼き さつま芋の練り込み 白菜のナムル | ご飯 大根味噌汁 きのこの卵とし つくね串 揚げなすの煮浸し | ご飯 豆腐味噌汁 豚肉の スタミナ炒め かぼちゃの小倉煮 小松菜の磯辺和え | ご飯 もずく味噌汁 赤魚の粕漬焼き いんげんのみそ炒め スパゲティサラダ | ご飯 ほうれん草味噌汁 八宝菜 桜しゅうまい もやしの中華和え | ご飯 なめこ味噌汁 鱈の煮つけ 小松菜の炒めもの ぬたいも | ご飯 葉大根味噌汁 鶏のから揚げ 生姜みそおでん ほうれん草の 白和え |

※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。

*** 『さくらんぼ』 について ***

さくらんぼは、ビタミンの宝庫でビタミン類をバランス良く摂取することができます。また、βカロテンやカリウムも豊富で疲労回復や美肌作用、高血圧予防の効果が期待できます。

果肉の赤い色には抗酸化作用の強いアントシアニンを含むため、疲れた目を癒す効果や、目の機能を改善する効果が期待できます。

また、さくらんぼに含まれているソルビトールは便を柔らかくして、排便を促す働きがあり、便秘解消や腸内環境を改善する効果が期待できます。



豚肉の生姜炒めの味付けがとても良かったです。お肉も柔らかくて食べやすかったです。

成田 てる様

※メニュー

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・ブロッコリーサラダ

