

献立のお知らせ

令和 6 年 6 月 16 日～ 令和 6 年 6 月 29 日

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|--|--|---|--|---|--|--|
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 高菜めし 豆腐味噌汁 鮭のみそ焼き 根菜の炒り煮 ところてん 父の日 | きつねとろろうどん つくね串 小松菜の 生姜和え  | ご飯 もずくスープ ポークカレー グリーンサラダ 福神漬  | ご飯 たまごスープ 麻婆豆腐 焼き餃子 ほうれん草のナムル | ご飯 大根味噌汁 カレイのソテー 春雨の中華炒め 豆サラダ | ご飯 ふき味噌汁 鶏肉の治部煮 かにかま天ぶら きゃべつの くるみ和え | ご飯 白菜味噌汁 黒目抜のおろし煮 なす炒め 人参と ハムのサラダ |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| 親子丼 じゃが芋味噌汁 炊き合わせ あさいと きゃべつの 辛子和え | ご飯 しめじ味噌汁 鯖の漬け焼き 里芋の土佐煮 小松菜の ごまみそ和え | ご飯 なめこ味噌汁 豚肉の生姜炒め さつまいもの甘煮 揚げなすの しそ風味和え | ご飯 もやし味噌汁 赤魚の塩麹焼き 大根のくず煮 白菜の 梅おかか和え | ご飯 葉大根味噌汁 チースコロケ ふきの炒め煮 いかとねぎの 酢みそ和え | ご飯 里芋味噌汁 ほっけの生姜みそ焼き 白菜の ベーコンソテー ほうれん草の くるみ和え | ご飯 小松菜味噌汁 鶏肉のさっぱり煮 アスパラソテー かぼちゃサラダ |

※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。

*** 『麦茶』 について ***

夏の水分補給に欠かせない麦茶は喉を潤すだけでなく血流を改善してくれる効果があります。

「アルキルピラジン」

麦茶の香ばしい香りの成分で血液をサラサラにする効果があります。汗をかく夏場は体内の水分が減少し血がドロドロになって血のかたまりができやすくなることから、脳梗塞の発症が増える時期です。脳梗塞だけではなく、熱中症予防のためにもミネラル豊富でノンカフェインの麦茶はお勧めです。ミネラルは夏バテ防止や疲労回復にも効果的です。



焼きそばは大好きです。カレー餃子も美味しかったです。

石澤 弘 様

※メニュー
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

藤崎町社協テイサービスセンター ☺