



献立のお知らせ



令和 6 年 6 月 30 日 ~ 令和 6 年 7 月 13 日

日	月	火	水	木	金	土
30	1	2	3	4	5	6
ご飯 小松菜味噌汁 ニラ豚春雨 なすの揚げ煮 もやしの ポン酢和え	ご飯 コンソメスープ ハンバーグ ブロッコリーソテー 大根サラダ 	ご飯 きゃべつ味噌汁 カレイの塩焼き 里芋の炒り煮 ほうれん草の 白和え	冷し月見 とろろうどん 蒸しゅうまい 小松菜の ごま和え	ご飯 豆腐味噌汁 鶏のから揚げ かぶとあさりの 炒め煮 豆とマカロニの サラダ	ご飯 なめこ味噌汁 豚肉と野菜の 塩麴炒め もやしのナムル 揚げなすの ピーナッツみそかけ	ご飯 えのき茸味噌汁 黒目抜の照り焼き チンゲン菜の オイスター炒め 長芋のゆかり和え
7	8	9	10	11	12	13
混ぜ込み いなりご飯 そうめん汁 星コロッケと えびフライ チキンサラダ 	ご飯 ほうれん草のスープ チキンカレー きゃべつの ドレッシング和え 福神漬	ご飯 なめこ味噌汁 めばるの南蛮漬 かぼちゃの小倉煮 花野菜の みそマヨ和え	ご飯 鶏ちゃんこ汁 ほっけの照り焼き オクラといかの 辛子和え	ご飯 えのき茸味噌汁 豚肉の生姜炒め 揚豆腐のあんかけ ブロッコリーの サラダ	ご飯 わかめ味噌汁 カレイの塩焼き かぶのそぼろ煮 長芋の梅和え	ご飯 里芋味噌汁 中華風卵焼き なすの煮浸し きゅうりの 中華和え

※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。

*** 『枝豆』 について ***

枝豆は熟す前的大豆ですが、枝豆は野菜類、大豆は豆類に分類されます。栄養がそれぞれ異なりますが、両方とも良質なたんぱく質をたっぷりと含んでいます。筋肉・骨などの身体作りや、体内のホルモンや酵素などの生成を担うたんぱく質は人体に欠かす事のできない重要な栄養素です。

また、枝豆に含まれるビタミンB1、B2は糖質や脂質を分解してエネルギーを作り出すので疲労回復や夏バテ防止に役立ちます。ビタミンCも豊富なので免疫力アップにも効果的です。



麻婆豆腐が
とても美味しかった
ですよ。残さずに
全部食べましたよ。

清江 きぬ 様

※メニュー
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

