



献立のお知らせ



令和 6 年 7 月 14 日 ~ 令和 6 年 7 月 27 日

日	月	火	水	木	金	土
14	15	16	17	18	19	20
ご飯 里芋味噌汁 豚肉と きくらげの卵炒め ミニえびフライ 冷奴	青菜ご飯 なめこ味噌汁 鮭の漬け焼き きゃべつの みそ炒め めかぶの酢の物 海の日	ご飯 ふき味噌汁 つくねの照り焼き さつまいもの煮つけ オクラの 塩昆布和え	ご飯 小松菜味噌汁 豚肉の 塩麹炒め かぼちゃの甘煮 ザーサイの和え物	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	冷し中華 蒸しゅうまい ふきの 炒め煮	ご飯 ぜんまい味噌汁 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
21	22	23	24	25	26	27
ご飯 千んげん菜味噌汁 ほっけの照り焼き 卵とじ 大根の ごまドレ和え	ご飯 えのき茸味噌汁 ポークカレー フロッコリーサラダ 福神漬	ご飯 玉ねぎ味噌汁 麻婆豆腐 水餃子 春雨の酢の物	うなぎの混ぜご飯 清し汁 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 ところてん	ご飯 小松菜味噌汁 ハムポテトフライ もやしのノテー 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。

*** 『とうもろこし』 について ***

とうもろこしには、三大栄養素にも数えられる、たんぱく質や糖質、食物繊維が豊富に含まれています。その他カリウムなどのミネラルやビタミンもバランスよく含まれた野菜です。

【食物繊維】

一つ一つの実(粒)の皮は食物繊維の宝庫といっても良いほど食物繊維が多く、その含有量はさつまいもの約4倍です。便を柔らかくする働きのあるマグネシウムも多く含んでいるので食物繊維と相乗して便通を促し、便秘の予防・改善に役立ってくれます。

【必須脂肪酸】

体内で合成できない必須脂肪酸である不飽和脂肪酸も多く含んでいます。善玉を増やし、悪玉コレステロールを減らす働きがあります。動脈硬化の予防や改善が期待されています。



ハンバーグが
とても美味しかったですよ。
毎回楽しみにして
るんですよ。

駒井 ヨシ 様

※メニュー
ご飯・コンソメスープ
ハンバーグ・フロッコリーソテー
大根サラダ



藤崎町社協デイサービスセンター