



献立のお知らせ



令和 6 年 7 月 28 日～ 令和 6 年 8 月 10 日

日	月	火	水	木	金	土
28	29	30	31	1	2	3
ご飯 じゃが芋味噌汁 かれのい照り焼き 人参の真砂煮 めかぶの酢の物	焼きそば 麩と椎茸の 清し汁 野菜肉巻き 小松菜の ごま風味和え	ご飯 大根葉味噌汁 貝柱の卵焼き つくね串 もやしの しそ風味和え	ご飯 豆腐味噌汁 豚肉のねぎ塩炒め かぼちゃの甘煮 フロッキーの ピーナッツ和え	ご飯 なす味噌汁 赤魚の煮つけ 白菜の和風炒め さつま芋サラダ	ご飯 わかめ味噌汁 はちみつチキン 春雨のピリ辛炒め ほうれん草の なめ茸和え	ご飯 ふき味噌汁 ますの 味噌マヨ焼き えび団子のおろし煮 青菜のわさび和え
4	5	6	7	8	9	10
ご飯 棒ふ味噌汁 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 玉ねぎ味噌汁 ほっけの塩焼き なすのかき油炒め ところてん	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 辛子和え	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 かき玉スープ 八宝菜 桜しょうまい もやしの中華和え	ご飯 ふき味噌汁 しそ入りつくね 揚げなすの みぞれかけ チンゲン菜の ごま和え	ご飯 棒ふ味噌汁 あじフライ フロッキーと いかの炒めもの 白菜の 香味ドレ和え

※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。

*** 『スイカ』 について ***

スイカは90%は水分ですが、栄養バランスも良く夏バテ予防や夏場の疲労回復に役立つ栄養素であるミネラルやビタミン類が豊富です。

【シトルリン】

スーパーアミノ酸とも言われ、他の果物にはほとんどみられない成分で血流の改善や血管を若返らせる作用があり、冷え性の改善、むくみ予防、血圧抑制効果が期待できます。

【リコピン】

スイカに含まれるリコピンの量はトマトの1.5倍。抗酸化作用で生活習慣病の予防や肌のシミやシワの予防に期待できます。



ご飯がとても
楽しみです。
今日も美味しく
頂きましたよ。

佐藤 キワ 様



※メニュー

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

藤崎町社協テイサービスセンター