

献立のお知らせ



令和 6 年 8 月 11 日 ~ 令和 6 年 8 月 24 日





日	月	火	水	木	金	土
11	12	13	14	15	16	17
ご飯 たまごスープ ポークカレー きゃべつのサラダ 福神漬 山の日 	青菜ご飯 しめじ味噌汁 ほっけの塩焼き かぼちゃの含め煮 マカロニサラダ 振替休日	赤飯 そうめん汁 天ぷら盛り合わせ 根菜の炒り煮 ところてん	冷しきつねそば つくね串 揚げなすの だし煮	ご飯 えのき茸味噌汁 赤魚の漬け焼き 春雨の中華炒め 白菜の ポン酢和え	ご飯 きゃべつ味噌汁 めばるの みりん漬け焼き けんちん炒め 大根の わさび酢和え	ご飯 わかめ味噌汁 豚肉の にんにくみそ炒め 信田煮の含め煮 ころろの 梅なめ茸かけ
18	19	20	21	22	23	24
ご飯 大根葉味噌汁 かれいの パン粉焼き 炊き合わせ きゃべつの 和風サラダ	三色丼 はんぱんの清し汁 里芋の土佐煮 めかぶの 酢のもの	ご飯 大根味噌汁 赤魚の味噌煮 ブロッコリーソテー 春雨サラダ	ご飯 じゃが芋味噌汁 鮭の塩麴焼き かぶのくず煮 白菜の 梅おかか和え	ご飯 なす味噌汁 チキンカツと コロッケ ふきの炒め煮 いかとネギの 酢味噌和え	ざる中華 野菜のナムル 肉団子	ご飯 大根葉味噌汁 豚玉とじ 春巻き ほうれん草の ツナ和え

※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。

*** 『トマト』 について ***

トマトにはリコピンやビタミンC、βカロテン、食物繊維などの栄養素が豊富に含まれています。今回は普通のトマトとミニトマトの栄養素を比較してみたいと思います。

	【トマト】	【ミニトマト】
カロリー	20kcal	30kcal
糖質	3.1g 	4.5g 
ビタミンC	15mg	32mg
βカロテン	540μg	960μg
食物繊維	1.0g	1.4g

(100gあたり)

ミニトマトのβカロテンやビタミンCは普通のトマトの約2倍も多く含まれています。ミニトマトは手軽に食べるのも魅力ですね。



卵焼きがとても美味しかったです。もやしの和えものもさっぱりしていい味つけでした。

兵藤 ミツ 様

※メニュー
 ご飯・大根葉味噌汁
 貝柱の卵焼き・つくね
 もやしのしそ風味

藤崎社協デイサービスセンター