

献立のお知らせ

令和 6 年 8 月 25 日 ~ 令和 6 年 9 月 7 日

日	月	火	水	木	金	土
25	26	27	28	29	30	31
ご飯 豆腐味噌汁 赤魚の白煮 小松菜の炒めもの もやしの ポン酢和え	ご飯 きゃべつ味噌汁 鶏肉の照り焼き 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 蒸ししゅうまい ブロッコリーの 和風サラダ	ご飯 モロヘイヤ味噌汁 カレイの焼き魚 がんと ふきの煮つけ 白菜の 梅なめ苺和え	ご飯 大根味噌汁 親子煮 ツナマヨフライ マカロニサラダ	ご飯 ほうれん草味噌汁 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 ほっけのみそ焼き チンゲン菜の オイスター炒め 長芋のゆかり和え
1	2	3	4	5	6	7
ご飯 春雨スープ ポークカレー きゃべつと ハムのサラダ 福神漬	ご飯 ふき味噌汁 カレイの塩焼き かぶのそぼろ煮 きゃべつの 梅和え	ご飯 もやし味噌汁 あぶり焼きチキン 炒り豆腐 かぼちゃの小倉煮	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 揚げ豆腐の あんかけ アスパラの マヨネーズ和え	ご飯 もずく味噌汁 黒目抜の みりん漬け焼き 人参しりしり 大根の ゆず香和え	ナポリタン コーンポタージュ ミニハンバーグ カリフラワーの ドレッシング和え

※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。

*** 『みょうが』 について ***

独特な香りと辛み、しゃきしゃきとした食感が特徴で冷奴やそうめんなど、夏の薬味に欠かせない野菜ですね。

【アルファピネン】

みょうがの独特な香りをだしている成分で、リラックス効果や血行促進、胃酸の分泌の促し、食欲アップや消化促進などの働きがあります。

【アントシアニン】

みょうがの赤紫色はアントシアニンです。生活習慣病や老化の予防に役立つ抗酸化作用があります。



冷たいそばこ
さっぱりして美味
しかったよぉ〜。

高木 三春 様

※メニュー
冷しきつねそば
つくね
揚げなすのだし煮