



献立のお知らせ



令和 6 年 9 月 8 日～ 令和 6 年 9 月 21 日

日	月	火	水	木	金	土
8	9	10	11	12	13	14
ご飯 大根味噌汁 揚げ鱈の 野菜あんかけ なすのピリ辛炒め 白菜のポン酢和え	ご飯 ふき味噌汁 つくねの照り焼き さつまいもの煮つけ ブロッコリーの ドレッシング和え	ご飯 じゃが芋味噌汁 鯖の漬け焼き きゃべつの みそ炒め めかぶの酢の物	ご飯 小松菜味噌汁 豚肉の塩麴炒め かぼちゃの甘煮 ザー菜の和え物	味噌ラーメン 蒸しゅうまい ふきの炒め煮 	ご飯 さつまいも味噌汁 豚丼風煮 いかリングフライ もやしとハムの 香味和え	ご飯 玉ねぎ味噌汁 黒目抜の 梅みそ焼き ぜんまいの炒め煮 小松菜の なめたけ和え
15	16	17	18	19	20	21
ご飯 なめ味噌汁 豚肉となすの ピリ辛炒め かぼちゃの含め煮 もやしの ごまドレ和え	ちらし寿司 清し汁 炊き合わせ ほうれん草の ピーナッツ和え  敬老の日	親子うどん 卵の花の炒り煮 アスパラの マヨ和え  十五夜	ご飯 かぶのスープ ポークカレー きゅうりと 大根のサラダ 福神漬	ご飯 のっぺい汁 赤魚の塩麴焼き ところてん	ご飯 小松菜味噌汁 ガリバタチキン さつまいもの利休煮 オクラの 納豆昆布和え	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。

*** 『れんこん』 について ***

見た目は穴だらけでスカッと抜けているれんこんですが、栄養価がとても高く頼れる根菜です。

※便秘予防に

不溶性・水溶性食物繊維の両方を含むため、整腸作用があり、腸内環境を整えてくれます。この食物繊維は根元には少なく、丸い先端部に多く含まれているそうです。

※抗酸化作用

れんこんを切ってそのまま置くと変色するのはタンニンという成分のせいですが、タンニンはポリフェノールの一種です。このタンニンとビタミンCが老化や酸化を防いでくれます。



味付けがちょうどいいです。鶏の照り焼きも柔らかくて美味しかったです。

高木 勝文 様

※メニュー

ご飯・きゃべつ味噌汁
鶏の照り焼き・里芋の炒り煮
ほうれん草の白和え



藤崎町社協テイサービスセンター