



# 献立のお知らせ



令和 6 年 9 月 22 日 ~ 令和 6 年 10 月 5 日

日	月	火	水	木	金	土
22	23	24	25	26	27	28
さつま芋ご飯 えのき茸味噌汁 かれのりの照り焼き 人参の真砂煮 めかぶの酢の物  秋分の日 	ご飯 なめこ味噌汁 豚肉の甘酢炒め なすの煮浸し 海藻サラダ  振替休日	ご飯 わかめ味噌汁 黒目抜のムニエル お芋のコンソメ煮 もやしの しそ風味和え	焼きそば かき玉汁 北海フライ グリーンサラダ  	ご飯 棒ふ味噌汁 はちみつチキン ぜんまいの 炒めもの 茹なすの 酢みそ和え	ご飯 豆腐味噌汁 鯖の塩焼き 春雨のピリ辛炒め ほうれん草の なめ茸和え	ご飯 里芋味噌汁 あさりと 豆腐の卵とじ つくね串 カリフラワーサラダ
29	30	1	2	3	4	5
ご飯 もやし味噌汁 黒目抜の煮つけ アスパラ炒め コールスローサラダ	きのこそば 揚げ出し豆腐 ほうれん草の ごま和え  	ご飯 豆腐味噌汁 豚肉の スタミナ炒め かぼちゃの小倉煮 ブロッコリーサラダ	ご飯 チンゲン菜味噌汁 鶏肉の オイスターソース炒め さつま芋天 なすの しそ風味和え	ご飯 スナッフエンドウ味噌汁 鮭の漬け焼き じゃが芋の煮物 オクラの 納豆昆布和え	ご飯 ふき味噌汁 あじフライ 小松菜の 炒めもの カリフラワーサラダ	ご飯 葉大根味噌汁 肉野菜炒め 生姜みそおでん ほうれん草の 白和え

※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。

## \*\*\* 『栗』 について \*\*\*

栗にはビタミンC、カリウム、食物繊維といった栄養成分が含まれています。ビタミンCはりんごの約8倍食物繊維はセロリの約3倍と、とても豊富です。

※一般的にビタミンCは熱に弱いため、加熱すると成分が壊れてしまいますが、栗に含まれるビタミンCはでんぷんに包まれているため、加熱しても壊れにくいです。

ビタミンCはウイルスや細菌と戦う働きがあり免疫力の強化が期待できます。

※栗の渋皮にはポリフェノールの一種であるタンニンが含まれていて強力な抗酸化作用があります。老化防止や動脈硬化の予防、肌の健康維持などの効果が期待できます。



残さずに全部  
食べましたよ。  
毎回楽しみにして  
るんですよ。

工藤 幸一 様

※メニュー

ご飯・さつま芋味噌汁  
豚丼風煮・いかリングフライ  
もやしとハムの香味和え



藤崎社協テイサービスセンター