



献立のお知らせ

令和 6 年 10 月 6 日 ~ 令和 6 年 10 月 19 日



日	月	火	水	木	金	土
6	7	8	9	10	11	12
きつねうどん つくね串 かぼちゃの甘煮 	ご飯 たまごスープ チキンカレー きゃべつのサラダ 福神漬	ご飯 しめじ味噌汁 ほっけの塩焼き 信田煮の煮つけ ブロッコリーの ごま和え	ご飯 チンゲン菜味噌汁 チキンカツと かぼちゃコロケ 花野菜ソテー きゅうりと わかめのサラダ	わかめご飯 えのき茸味噌汁 赤魚の漬け焼き 春雨の中華炒め 小松菜の 生姜和え	ご飯 きゃべつ味噌汁 豚肉のにんにく みそ炒め 小松菜の煮浸し とろろの 梅なめ茸かけ	ご飯 けんちん汁 めばるの みりん漬け焼き 大根の わさび酢和え 高菜炒め
13	14	15	16	17	18	19
ご飯 かき玉汁 蒸し鶏の ごまみそかけ 豆腐チャンプルー きゃべつの マヨネーズ和え	ご飯 玉ねぎ味噌汁 えびカツといかフライ 里芋の土佐煮 小松菜の ピーナッツ和え  スポーツの日	ご飯 大根味噌汁 豚肉の生姜炒め かぼちゃの甘煮 揚げなすの しそ風味和え	ご飯 もやし味噌汁 ほっけの みりん漬け焼き かぶのくず煮 白菜の 梅おほか和え	醤油ラーメン 野菜のナムル 肉団子 	ご飯 なめこ味噌汁 鱈の粕漬け焼き ふきの炒め煮 イカとネギの 酢みそ和え 煮豆	豚玉丼 白菜味噌汁 春巻き ほうれん草の わさび和え

※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。

*** 『長ネギ』 について ***

さまざまな料理に使えて重宝する長ネギですが白い部分は「淡色野菜」青い部分はβカロテンの量が多いため「緑黄色野菜」になり、カルシウムやカリウム、ビタミンCなども、白い部分より含有量が多く全体的に栄養価が高くなっています。

また、青い部分からネバネバとした液体が出てきますがこれは食物繊維の一つの「フルクタン」と呼ばれる成分です。免疫力を高めてくれる効果が期待できます。ネバネバが多いほど甘いそうです。栄養素が溶け出した汁ごと食べられる鍋物などで積極的に取り入れたい食材ですね。



今日も皆さんと
楽しく頂きました。
美味しかったですよ。

工藤 悦子 様

※メニュー

ご飯・わかめ味噌汁
すき焼き風煮・野菜五色揚げ
ほうれん草の辛子和え

藤崎町社協デイサービスセンター