



献立のお知らせ

H A P P Y

令和 6 年 10 月 20 日 ~ 令和 6 年 11 月 2 日 HALLOWEEN

日	月	火	水	木	金	土
20	21	22	23	24	25	26
ご飯 じゃが芋味噌汁 赤魚のみそ焼き なすの揚げ煮 もやしの ポン酢和え	ご飯 コンソメスープ 照り焼き ハンバーグ ブロッコリーソテー 大根サラダ	ご飯 なす味噌汁 鮭の ちゃんちゃん焼き 里芋の炒り煮 ほうれん草の 白和え	かき玉うどん 蒸しゅうまい 白菜の 梅なめたけ和え	ご飯 大根味噌汁 鶏のから揚げ かぶとあさりの 炒め煮 ツナマカロニ サラダ	ご飯 里芋味噌汁 豚肉と野菜の 塩麩炒め 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 黒目抜の照り焼き チンゲン菜の オイスター炒め 長芋のゆかり和え
27	28	29	30	31	1	2
ご飯 モロヘイヤスープ ポークカレー きゃべつと ハムのサラダ 福神漬	ご飯 じゃが芋味噌汁 かれの塩焼き かぶのそぼろ煮 春雨の酢の物	ご飯 ふき味噌汁 あがり焼きチキン 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 さつまいもの天ぷら しその実わかめ	青菜ご飯 清し汁 中華風卵焼き なすの煮浸し きゅうりの 中華和え	ナポリタン コーンポタージュ ツナマヨフライ カリフラワーの ドレッシング和え	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

※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。

*** 『食用菊』 について ***

食用菊はビタミンやミネラルが多く、特にβカロテンやビタミンC、葉酸を始めとしたビタミンB群などの抗酸化作用の高い栄養素を多く含みます。

【クロロゲン酸】

クロロゲン酸はポリフェノールの一種で強い抗酸化作用があり、細胞の老化防止の効果が期待できます。

【グルタチオン】

解毒作用があり、肝臓で有害物質の分解をサポートし、毒素や老廃物が溜まるのを防ぐ効果があります。また、抗菌・殺菌作用があり、食中毒の予防に役立ちます。



今日のご飯も
美味しかったです。
栄養のバランスも
良くていいですね。

成田 キミヨ 様



※メニュー
ご飯・チンゲン菜の味噌汁
チキンカツとかぼちゃコロケ
カリフラワーソテー・きゅうりとわかめのサラダ

藤崎町社協デイサービスセンター