

献立のお知らせ

令和 6 年 11 月 3 日 ~ 令和 6 年 11 月 16 日

日	月	火	水	木	金	土
3	4	5	6	7	8	9
ご飯 ふき味噌汁 つくねの照り焼き かぼちゃの煮つけ オクラの 塩昆布和え 文化の日	さつまいもごはん 大根味噌汁 揚げ鱈の 野菜あんかけ 白菜のポン酢和え ひじきの煮物 振替休日	ご飯 もやし味噌汁 豆腐と 鶏肉の中華煮 いかリングフライ とろろ芋	ご飯 わかめ味噌汁 赤魚の和風ソテー かぶと ひき肉の炒り煮 ほうれん草の白和え	ご飯 葉大根味噌汁 メンチカツと クリームコロッケ ふきの炒め煮 きゃべつの くるみ和え	ご飯 もずく味噌汁 かれの塩焼き なすの香り炒め かぼちゃサラダ	味噌ラーメン 蒸しゅうまい 小松菜の ごま和え
10	11	12	13	14	15	16
ご飯 なめこ味噌汁 ほっけの照り焼き 里芋の炒り煮 大根の 梅ザーサイ和え	ご飯 かぶのスープ チキンカレー ブロッコリーサラダ 福神漬	ご飯 白菜味噌汁 鮭の塩焼き 卵の花の炒り煮 チンゲン菜の おかか和え	おろし肉うどん ちくわの 磯辺天ぷら きゅうりの 梅ザーサイ和え	ご飯 のっぺい汁 赤魚の塩麴焼き わかめの酢の物 かつお佃煮	ご飯 小松菜味噌汁 ハムポテトフライ もやしのソテー オクラの 納豆昆布和え	ご飯 玉ねぎ味噌汁 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。

*** 『柿』 について ***

「柿が赤くなると医者が青くなる」ということわざがあるように、柿はとても栄養価が高い果物です。柿は干し柿にすることで栄養成分が変化します。

	ビタミンC	βカロテン	カリウム	食物繊維
生 柿	70mg	420μg	170mg	1.6g
干し柿	2mg	1400μg	670mg	14.0g

干し柿にすることでビタミンCは減りますが、水分が減り栄養成分が濃縮され、効率よく栄養素が摂取できます。食物繊維に関しては干し柿2個で1日分の目標摂取量の約8割~9割が補えます。干し柿に含まれる食物繊維は不溶性のものが多いため腸内環境を整えてお通じの改善に効果的です。



鮭のちゃんちゃん焼きがとても美味しかったです。味付けが上手ですね

横山 竹史 様

※メニュー

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

藤崎社協デイサービスセンター