

献立のお知らせ

令和 6 年 11 月 17 日～ 令和 6 年 11 月 30 日

日	月	火	水	木	金	土
17	18	19	20	21	22	23
ご飯 シチュー 北海フライ グリーンサラダ 	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	焼きそば 麩と椎茸の清し汁 蒸しゅうまい 小松菜の ごま風味和え	ご飯 わかめ味噌汁 鯖のムニエル 梅ドレッシングかけ 大根のくず煮 アスパラの ピーナッツ和え	ご飯 棒心味噌汁 はちみつチキン ぜんまいの 炒めもの 蒸なすの 酢みそ和え	ご飯 豆腐味噌汁 かれないの塩焼き 春雨のピリ辛炒め ほうれん草の なめ茸和え	栗ごはん ふき味噌汁 野菜の肉巻き 豆腐の卵とじ カリフラワー サラダ  勤労感謝の日
24	25	26	27	28	29	30
ご飯 棒心味噌汁 鶏肉のレモン焼き さつま芋の 練り込み 白菜のナムル	きのごそば 揚げ出し豆腐 ほうれん草の ごまみそ和え 	ご飯 わかめ味噌汁 かれないのムニエル かぶとウインナーの コンソメ煮 ブロッコリー サラダ	ご飯 チンゲン菜味噌汁 鶏肉の オイスターソース煮 さつま芋天 なすの しそ風味和え	青菜ごはん スナップエンドウ味噌汁 鯖の漬け焼き じゃいもの煮物 オクラの 納豆昆布和え	ご飯 豆腐味噌汁 しそ入りつくね 小松菜の炒めもの ぬたいも	ご飯 葉大根味噌汁 あじフライ 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。

*** 『噛むこと』 について ***

食べ物をしっかり噛むことは、全身の健康維持に大きな効果があります。

【胃腸の働きを促進する】

唾液の分泌を促し、胃腸での食べ物の消化吸収を助けます。また、唾液の分泌がよくなることで虫歯や歯周病の予防にもつながります。

【脳の働きを活発にする】

おいしい、まずい、硬い、柔らかい、熱い、冷たいなど感じたり、噛むという作業により、頭部の骨や筋肉が動き血液の循環がよくなることで脳の動きが活発になります。

【がんを予防する】

唾液に含まれる酵素には、食品中の発がん性を抑制する効果があると言われています。



ご飯楽しみに
しています。今日は
つくねの照り焼きが
美味しかったです。

伊藤 京子 様



※メニュー
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

藤崎町社協デイサービスセンター