



献立のお知らせ



令和 6 年 12月 15日 ~ 令和 6 年 12月 28日

日	月	火	水	木	金	土
15	16	17	18	19	20	21
ご飯 豆腐味噌汁 赤魚の白煮 小松菜の炒めもの もやしの ポン酢和え	ご飯 きのこ汁 鶏の照り焼き 里芋の炒り煮 ほうれん草の 白和え	ご飯 なす味噌汁 カレーの焼き魚 がんとどきの煮つけ 大根の酢のもの	ご飯 葉大根味噌汁 肉じゃが いんげんの みそ炒め 白菜の 梅なめたけ和え	かき玉うどん ツナマヨフライ 小松菜の ごま和え 	ご飯 ほうれん草味噌汁 豚肉と野菜の 塩麴炒め もやしのナムル 揚げなすの ピーナッツみそかけ	ご飯 冬至 白菜味噌汁 ほっけのみそ焼き チンゲン菜の オイスター炒め かぼちゃの甘煮
22	23	24	25	26	27	28
ご飯 春雨スープ ポークカレー きゃべつと ハムのサラダ 福神漬	ご飯 心き味噌汁 親子煮 里芋の ずんだみそかけ 白菜の しそ風味和え	ご飯 じゃが芋味噌汁 カレーの塩焼き かぶのそぼろ煮 きゃべつ 梅和え	炊き込みピラフ わかめスープ 鶏から揚げと 星コロケ ブロッコリーサラダ 	ご飯 えのき茸味噌汁 豚肉の生姜炒め 揚豆腐のあんかけ アスパラの マヨネーズ和え	ご飯 もずく味噌汁 黒目抜の みりん漬け焼き 人参しりしり 大根のゆず香和え	ナポリタン コーンポタージュ ミニハンバーグ カリフラワーの ドレッシング和え

※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。

*** 『小豆(あずき)』 について ***

小豆は、大豆や落花生など脂質が中心の豆と違い食物繊維と糖質で構成される炭水化物が主体の豆です。たんぱく質も豊富でビタミンB群やミネラルを含みます。

小豆には赤ワインの約1.5倍のポリフェノールが含まれており、高い抗酸化作用が期待できます。また、サポニンという成分が中性脂肪やコレステロールを下げたり細胞の老化やシミ・シワを防ぐ効果が期待できます。

また、赤い色素に鉄が多く含まれているので貧血やめまいの症状を改善する働きが強いとされています。



いつも楽しみに
しています。今日も
残さずに全部食べ
かました。美味し
たですよ。

三上 ツル 様

※メニュー
ご飯・豆腐味噌汁
チキンカツとかぼちゃコロケ
ナポリタン・カリフラワーのサラダ

