



献立のお知らせ



令和 6 年 12 月 29 日 ~ 令和 7 年 1 月 11 日

日	月	火	水	木	金	土
29	30	31	1	2	3	4
ご飯 葉大根味噌汁 揚げ鱈の 野菜あんかけ なすの味噌炒め 白菜のポン酢和え	ご飯 ふき味噌汁 鶏の照り焼き かぼちゃの煮つけ めかぶわかめ	ご飯 年越しそば 天ぷら盛り合わせ 伊達巻き 大根なます 	ネギトロ丼 えびしんじょの 清し汁 茶碗蒸し 黒豆 元旦 	味噌野菜ラーメン 蒸しゅうまい ブロッコリーの くるみ和え 	ご飯 もずく味噌汁 カレイの塩焼き なすの香り炒め かぼちゃのサラダ	ご飯 コンソメスープ 鶏肉の マーマレード焼き マカロニソテー 花野菜のサラダ
5	6	7	8	9	10	11
ご飯 白菜味噌汁 ほっけの照り焼き 里芋の炒り煮 大根の しばわかめ和え	ご飯 もずく味噌汁 ハムポテトフライ もやしのソテー ブロッコリーの くるみ和え	青菜ご飯 卵味噌汁 さけの塩焼き 卵の花の炒り煮 チンゲン菜の おかか和え	肉うどん かにかま天 もやしの 梅ザーサイ和え 	ご飯 わかめ味噌汁 すき焼き風煮 野菜の五色揚げ ほうれん草の 辛子和え	ご飯 かぶのスープ チキンカレー ブロッコリーの サラダ 福神漬	ご飯 のっぺい汁 赤魚の 塩麴焼き わかめの酢の物

※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。

**** 『エビ』 について ****

エビには、たんぱく質やタウリン、ミネラルなどの成分が豊富に含まれています。

【タウリン】

栄養ドリンクに含まれているイメージの強いタウリンは必須アミノ酸の一種で、あらゆる臓器に存在して機能を一定に保つように調整している成分です。疲労回復効果や肝臓機能を回復する効果なども期待できます。

【アスタキサンチン】

エビやカニなどに蓄積されている赤い色素のカロチノイドの一種で非常に高い抗酸化力を持つと言われており、老化や病気の原因となる活性酸素を抑える効果がビタミンEの千倍以上とされています。



ラーメンが
いい味って
めがったよぉ〜。
お隣いっぱいです

成田 忠雄 様

※メニュー
醤油ラーメン
肉だんご
野菜のナムル

良いお年を
お迎え下さい

藤崎町社協テイサービスセンター