献立のお知らせ

令和 7 年　1 月 12 日～ 令和 7 年　1 月 25 日

日	月	火	水	木	金	土
12	13	14	15	16	17	18
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 めかぶの 酢の物 成人の日	ご飯 シチュー 北海フライ グリーンサラダ 	ご飯 けの汁 かれいの照り焼き きゃべつの みそ炒め 大根の梅和え	ご飯 棒ふ味噌汁 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 ふき味噌汁 あさりと 豆腐の卵とじ 野菜の肉巻き カリフラワーの サラダ	ご飯 豆腐味噌汁 さばの塩焼き 春雨のピリ辛炒め ほうれん草の なめ茸和え
19	20	21	22	23	24	25
ご飯 もやし味噌汁 鶏肉の オイスターソース煮 アスパラ炒め コールスロー サラダ	ご飯 玉ねぎ味噌汁 ほっけの塩焼き なすのかき油炒め とろろ芋	きのこそば 揚げ出し豆腐 小松菜の くるみ和え	ご飯 チンゲン菜味噌汁 揚あじの南蛮漬け さつま芋の甘煮 なすの しそ風味和え	ご飯 ほうれん草味噌汁 酢鶏 桜しゅうまい もやしの中華和え	ご飯 豆腐味噌汁 たらの煮つけ きゃべつの 炒めもの ぬたいも	ご飯 葉大根味噌汁 肉野菜炒め 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。

＊＊＊『生姜』について＊＊＊

生姜は身体を温める食材として知られていますが、血流促進だけでなく、さまざまな効果が期待できます。今の時期には積極的に摂り入れたい食材ですね。

身体を温めてくれるのは辛味成分の「ジンゲロール」と「ショウガオール」にあります。「ジンゲロール」は生の生姜に多く含まれていて、加熱すると「ショウガオール」に変化します。

【ジンゲロール】
- 免疫細胞の活性化
- 血流促進
- 殺菌、解熱作用

【ショウガオール】
- 抗酸化作用
- 脂肪燃焼効果
- 免疫力アップ

ネギトロ丼も
茶碗蒸しも
とても美味し
かったです。

仲原　みゑ 様

※メニュー
ネギトロ丼
えびしんじょの清し汁
茶碗蒸し・黒豆

藤崎町社協デイサービスセンター