



献立のお知らせ



令和 7 年 1 月 26 日 ~ 令和 7 年 2 月 8 日

日	月	火	水	木	金	土
26	27	28	29	30	31	1
麻婆豆腐丼 中華スープ 焼き餃子 もやしの 塩昆布和え	ご飯 たまごスープ チキンカレー きゃべつのサラダ 福神漬	ご飯 かぶの味噌汁 赤魚の漬け焼き 春雨の中華炒め 小松菜の 生姜和え	きつねうどん つくね串 なすのみそ炒め 	ご飯 えのき茸味噌汁 豚肉の塩麩炒め 信田煮の含め煮 ブロッコリーの ごま和え	ご飯 ふきの味噌汁 鶏肉の治部煮 かにかまの天ぷら 大根の わさび酢和え	ご飯 なめこ味噌汁 黒目抜のおろし煮 小松菜と ちくわの炒めもの 人参と ハムのサラダ
2	3	4	5	6	7	8
いなり寿司 せんべい汁 かれの照り焼き カリフラワーサラダ 黒豆 	醤油ラーメン 野菜のナムル 肉だんご 	ご飯 大根味噌汁 豚肉の生姜炒め かぼちゃの甘煮 揚げなすの しそ風味和え	ご飯 もやし味噌汁 鮭の塩麩焼き かぶのくず煮 白菜の 梅おかか和え	ご飯 葉大根味噌汁 ホタテ入りコロケと イカフライ ふきの炒め煮 イカとねぎの 酢みそ和え	ご飯 なめこ味噌汁 ほっけの みりん漬け焼き 白菜と ウインナーのソテー 人参のくるみ和え	ご飯 里芋味噌汁 鶏肉のさっぱり煮 アスパラソテー さつま芋サラダ

※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。

*** 『海苔』 について ***

「海の野菜」と呼ばれるほど栄養が豊富で日頃不足しがちなビタミン、ミネラル、食物繊維がたっぷり含まれています。

※身体をつくるたんぱく質

たんぱく質は、身体の筋肉や皮膚を構成したり、代謝や免疫力を高めたり、とても重要な栄養素です。海苔にはこのたんぱく質が40%も含まれています。

※整腸作用に

たんぱく質について多く、全体の1/3を占めているのは食物繊維です。野菜の食物繊維と違って柔らかく、胃腸に負担がかからず、穏やかな整腸作用をもたらしてくれます。



魚っこが美味しかったよ。大根の梅和えもさっぱりして好きな味っこでした。

新谷 ツセ 様



※メニュー

ご飯・けの汁

カレいの照り焼き

きゃべつのみそ炒め・大根の梅和え

藤崎社協デイサービスセンター