

献立のお知らせ

令和 7 年 2 月 9 日～ 令和 7 年 2 月 22 日

日	月	火	水	木	金	土
9	10	11	12	13	14	15
ご飯 豆腐味噌汁 チャブチエ なすの揚げ煮 もやしの ポン酢和え	ご飯 心き味噌汁 ますの塩焼き 里芋の炒り煮 ほうれん草の 白和え	ご飯 コンソメスープ ハンバーグ ブロッコリーソテー 大根サラダ 建国記念日 	かき玉うどん 蒸ししゅうまい ほうれん草の ごま和え	ご飯 小松菜味噌汁 カリパタチキン かぶと あさりの炒め煮 ツナマカロニサラダ	ご飯 魚介と白菜の クリーム煮 ハートコロケ きゃべつサラダ Happy Valentine's Day!	ご飯 えのき茸味噌汁 黒目抜の照り焼き チンゲン菜の オイスター炒め かぼちゃの甘煮
16	17	18	19	20	21	22
ご飯 わかめ味噌汁 あぶり焼きチキン 炒り豆腐 なすの 塩昆布和え	ご飯 モロヘイヤスープ キーマカレー グリーンサラダ 福神漬	ご飯 じゃが芋味噌汁 かれいの塩焼き かぶのそぼろ煮 きゃべつの梅和え	ご飯 鶏ちゃんこ汁 ほっけの照り焼き オクラと いかの辛子和え	混ぜご飯 里芋味噌汁 えび玉あんかけ なすの煮浸し もやしと きゅうりの中華和え	ナポリタン コーンポタージュ ツナマヨフライ カリフラワーの ドレッシング和え	ご飯 えのき茸味噌汁 豚肉の生姜炒め 揚げ豆腐のあんかけ アスパラの マヨネーズ和え

※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。

*** 『チョコレート』 について ***
チョコレートの主原料であるカカオ豆には、カカオポリフェノールがたくさん含まれています。

「カカオポリフェノール」
抗酸化作用があるため、動脈硬化や高血圧などの生活習慣病の予防に有効です。
カカオポリフェノールは水溶性です。体内に入ってから約30分で効果を発揮しますが、その効果は2～3時間ほどしか続きません。

カカオ豆の含有量が多いものを1日に20g～25gを目安に数回に分けて食べるのが効果的な食べ方です。



豚肉が柔らかくて美味しかったです。皆さんと楽しく頂きました。

一戸 さず子 様

※メニュー
ご飯・えのき茸味噌汁
豚肉の塩麴炒め
信田煮の含め煮・ブロッコリーのごま和え

藤崎町社協テイサービスセンター