



献立のお知らせ



令和 7 年 2 月 23 日～ 令和 7 年 3 月 8 日

日	月	火	水	木	金	土
23	24	25	26	27	28	1
ご飯 なめこ味噌汁 めばるの粕みそ煮 春雨の中華炒め オクラの 塩昆布和え 天皇誕生日	ご飯 さつま芋味噌汁 豚肉と きくらげの卵炒め 温奴のみそかけ ブロッコリーの ドレッシング和え	ご飯 もやし味噌汁 豆腐と 鶏肉の中華煮 いかリングフライ とろろ芋	ご飯 わかめ味噌汁 赤魚の和風ソテー かぶと ひき肉の炒り煮 ほうれん草の 白和え	ご飯 葉大根味噌汁 メンチカツと クリームコロッケ ふきの炒め煮 きゃべつの くるみ和え	ご飯 里芋味噌汁 豚丼風煮 白菜の香り炒め なすのだし煮	味噌ラーメン 蒸しゅうまい 小松菜の ごま和え
2	3	4	5	6	7	8
ご飯 豆腐味噌汁 さわらの 和風ムニエル 里芋の炒り煮 大根の しばわかめ和え	ちらし寿司 飾りそうめん汁 炊き合わせ ブロッコリーの 和風サラダ	ご飯 かき玉スープ 麻婆豆腐 水餃子 春雨の酢の物	ご飯 きゃべつと コーンのスープ チキンカレー わかめサラダ	肉うどん かにかま天 白菜の 梅ザーサイ和え	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 うめびしお	ご飯 玉ねぎ味噌汁 鱈の粕漬け焼き かぶと あさりの炒め煮 きゃべつと ハムのサラダ

※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。

*** 『梅干し』 について ***

梅干しには食中毒予防やカルシウム吸収の促進
動脈硬化予防など様々な効果があります。

【食物性乳酸菌】

梅干しに豊富に含まれる食物性乳酸菌には、便秘予
防や免疫力アップ、抗アレルギー効果などが期待でき
ます。また、カテキン酸という悪玉菌を抑える働き
のあるアミノ酸も含まれており、その相乗効果によっ
てより高い整腸効果が期待できます。

【ビタミンE】

高い抗酸化力を持ち、血管や肌、細胞などの老化を
予防し若返りのビタミンとも呼ばれています。生活習
慣病の予防にも効果があります。梅干し1個あたりに
は、りんごの約33倍のビタミンEが含まれています。



かき玉うどんの
お出汁がとても
美味しかったです
ですよ。

高木 和子様



※メニュー
かき玉うどん
蒸しゅうまい
ほうれん草のごま和え

藤崎町社協デイサービスセンター