

# 献立のお知らせ

令和 7 年 3 月 23 日～ 令和 7 年 4 月 5 日

日	月	火	水	木	金	土
23	24	25	26	27	28	29
ご飯 しめじ味噌汁 ほっけの塩焼き かぼちゃの煮つけ もずく酢	ご飯 チンゲン菜味噌汁 チキンカツと かぼちゃコロッケ ナポリタン カリフラワーサラダ	ご飯 えのき茸味噌汁 赤魚の漬け焼き 豆腐チャンプルー 小松菜の 生姜和え	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	きつねうどん 大根とツナの みそ炒め煮 かにかま天 	ご飯 白菜味噌汁 豚肉の にんにくみそ炒め 揚げなすのだし煮 とろろ芋の 梅なめ茸かけ	わかめご飯 けんちん汁 めばるの みりん漬焼き もやしと ちくわの炒めもの
30	31	1	2	3	4	5
ご飯 卵味噌汁 男爵コロッケと イカフライ 炊き合わせ きゃべつの 辛子和え	中華丼 豆腐のスープ 桜しゅうまい めかぶの 酢のもの	ご飯 大根味噌汁 鱈の味噌煮 ブロッコリーソテー 春雨サラダ	ご飯 じゃが芋味噌汁 豚肉のにんにく 塩麴焼き かぶのくず煮 小松菜の 梅おほか和え	ご飯 葉大根味噌汁 カレーのパン粉焼き ふきの炒め煮 ねぎとわかめの 酢みそ和え	タンメン 野菜のナムル 肉だんご 	ご飯 板麩味噌汁 豚玉とじ 春巻き ほうれん草の わさび和え

※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。

## \*\*\* 『酢』 について \*\*\*

酢には健康維持に役立つ効能がたくさんあります。

- 胃酸の分泌を活性化させ、食べ物を効率よく分解します。また、腸内の善玉菌を増やし、便秘の改善や腸の働きをサポートしてくれます。
- 食事と一緒に摂ると血糖値の急上昇を抑える効果があるとされています。
- 酢に含まれるアミノ酸や酢酸は肌の新陳代謝を促し肌の健康維持に役立ちます。

※健康維持のためには1日に大さじ1～2杯を目安に食事中や食後に摂るようにしましょう。  
センターでも献立に酢のものを摂り入れています。



今日も美味しく  
頂きました。毎回  
楽しみにしています。

山田 テツ 様

※メニュー  
ご飯・豆腐味噌汁  
豚肉のねぎ塩炒め・大根のくず煮  
チンゲン菜のピーナッツ和え

藤崎町社協テイサービスセンター