



献立だより

令和 3 年度

11/5(金) 献立紹介

- ・さばのみそ焼き
- ・五目煮
- ・ほうれん草の和え物
- ・かき卵汁



「さばのみそ焼き」

サバは「青魚」の代表で、その栄養価は抜群です。特に注目されているのが DHA です。脳や神経の機能を活性化させる働きがあると言われている成分です。さらに、骨や歯の健康的な発育に欠かせないビタミン D も含まれています。



11/22(月) 献立紹介

- ・ヤンニョムチキン
- ・ニラたま炒め
- ・もやしの中華風和え物
- ・中華スープ



「ヤンニョムチキン」

鶏肉は良質なたんぱく質を含み、低カロリーでたくさん魅力が詰まった食材です。たんぱく質が不足してしまうと肌トラブルが増えたり、筋肉量が低下し骨折や怪我をしやすくなるとも言われています。

