



献立だより

令和4年度

1月12日(木) 献立紹介

- ・照焼きハンバーグ
- ・ポトフ
- ・いかのマリネ
- ・ふかしさつま芋
- ・コンソメスープ



「照焼きハンバーグ」

きのこ入りの甘辛い照焼きソースのかかったハンバーグは、ご飯との相性も抜群です。きのこには、食物繊維が豊富に含まれています。腸内環境を整え、腸内が綺麗だと肌にも良い効果が得られますよ。



1月27日(金) 献立紹介

- ・関東煮
- ・春菊のかきあげ
- ・ほうれん草のおひたし
- ・みそ汁



「春菊のかきあげ」

春菊には独特な香りがありますが、この香りには強い抗菌・殺菌作用があるペリラルデヒドという成分が含まれています。ペリラルデヒドは、シソの葉にも多く含まれており、殺菌力によって食中毒を防ぐ作用や、胃腸の調子を整えたい、消化を助ける効果があります。

