



# 献立だより

令和5年度

## 4/18(火) 献立紹介

- ・関東煮
- ・ちいめんじゃこのかきあげ
- ・ひじきの炒め煮
- ・白菜の和え物
- ・みそ汁



### 「関東煮」

「関東煮」とは、関西でいうところの「おでん」にあたります。甘口のだし汁で、こんにゃくや大根、練りものなどをしっかりと煮込み、味をしみこませます。「おでん」は地方によっても多種多様な食べられ方があり、赤味噌をつけて食べたり(愛知県)、薬味にニンニクをつけて食べたり(高知県)とバリエーションがとてもたくさんあります。



## 4/20(木) 献立紹介

- ・ポークカレーライス
- ・エビカツ
- ・ボイルアスパラ
- ・フレンチサラダ
- ・パン缶



### 「ボイルアスパラガス」

アスパラガスには「アスパラギン酸」といわれるアミノ酸が多く含まれています。アスパラギン酸には疲れた体を回復させる効果があります。今回の献立では、緑色の「グリーンアスパラガス」を使用していますが、土をかぶせて日光を当てずに作る真っ白な「ホワイトアスパラガス」もあります。

