



献立だより

令和6年度

10月16日(水) 献立紹介

- ・ポークチャップ
- ・青のりポテト
- ・野菜のマリネ
- ・きのこ汁



「きのこは栄養素がいっぱい！」



きのこは食物繊維が豊富で、生活習慣病の予防やダイエットに効果的です。また、骨を強くする効果があるビタミンDも多く含まれています。うまみもたくさん染み出す「きのこ」。今回は複数の種類を使用してきのこ汁にしてみました。

10月31日(木) 献立紹介

- ・ほきフライ・タルタルソース小袋
- ・バジルチキン
- ・いかのマリネ
- ・具たくさんスープ



「香り豊かなバジル」

バジルは、イタリア料理でよく使われるシソ科のハーブです。油に溶けやすいビタミンKやビタミンEが豊富で、油と一緒に食べると効果的に吸収されます。バジルチキンにはオリーブオイルを使用して料理しています。