
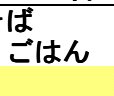
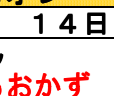
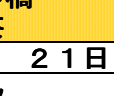
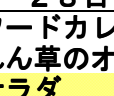




11月のお献立

山県グリーンポートデイケアセンター

月		火 1日	水 2日	木 3日	金 4日	土 5日
昼食		カレー南蛮 小ごはん 海草サラダ バナナ	ごはん 鶏の唐揚げみぞれあん 里芋の煮付け すいとん汁 パイナップル	海鮮ピラフ コロケ カリフラワーのサラダ コーンポタージュ	秋味ごはん 選べるおかず 胡瓜の酢の物 そうめん汁 柿	ごはん 深川煮 キャベツのゆかり和え 具だくさん汁 りんご
		間食	ドーナツ カフェオレ	ようかん ほうじ茶	ミルクケーキ レモンティー	抹茶まんじゅう 玄米茶
7日		8日	9日	10日	11日	12日
昼食		焼きそば 梅ちりごはん 焼売 バナナ 中華スープ	ごはん 選べるおかず 春雨サラダ 杏仁豆腐 ワンタンスープ	ごはん さばのつけ焼き 長芋のそぼろ煮 味噌汁 オレンジ	ごはん 選べるおかず 金平ごぼう オクラのおかか和え けんちん汁	ごはん 鶏肉のパン粉焼き ビーフンサラダ コーンポタージュ コンポート
		間食	マドレーヌ カフェオレ	田舎まんじゅう 玄米茶	プリン	みそまんじゅう ほうじ茶
14日		15日	16日	17日	18日	19日
昼食		ごはん 選べるおかず ポテトサラダ 豆腐スープ 黄桃缶	ごはん ぶりの照り焼き なべしぎ すまし汁 みかん	松茸ごはん 揚げ出し豆腐のうすくずあん 三色なます 味噌汁 ヨーグルト	かき揚げそば ゆかりごはん 里芋煮付け パイナップル	お寿司 茶碗蒸し 柿
		間食	生八つ橋 玄米茶	バウムクーヘン ミルクティー	レモンケーキ カフェオレ	いちごゼリー
21日		22日	23日	24日	25日	26日
昼食		ごはん ひじき入り五目卵焼き アスパラサラダ 具だくさん汁 みかん	ソースカツ丼 菜花の辛子和え 味噌汁 フルーツカクテル	ごはん タラの竜田揚げみぞれあん 甘酢和え 味噌汁 柿	ちらし寿司 炊き合わせ すまし汁 杏仁豆腐	肉うどん 青菜ご飯 さつまいもと昆布の煮付 パイナップル
		間食	たこ焼き ほうじ茶	ワッフル カフェオレ	もなか 玄米茶	シフォンケーキ レモンティー
28日		29日	30日			
昼食		シーフードカレー ほうれん草のオムレツ 海草サラダ アロエフルーツポンチ	高菜炒飯 蒸し焼売 アスパラサラダ 春雨スープ	ごはん ぶりの照り焼き 白和え すまし汁 りんご		
		間食	たい焼き 玄米茶	栗まんじゅう ほうじ茶	マーブルケーキ カフェオレ	

平成23年

選べる おかず メニュー

4日 金曜日

A: 筑前煮

B: 赤魚の味噌煮

8日 火曜日

A: 八宝菜

B: 回鍋肉

10日 木曜日

A: さわらの西京焼き

B: 鶏肉のアーモンド焼

14日 月曜日

A: ハンバーグ

B: さわらの塩焼き

献立の内容に変更がある場合がございますのでご了承ください。

コータの話 その貳拾五 ~ ビタミン ~

大変寒くなってきました。寒暖の差が激しく、免疫機能が低下しがちな時期です。体調管理には十分気をつけてください。

最近私は、毎日の体のコンディション作りにビタミン剤を飲み始めました。ふと、高校時代に夏休みの課題でビタミンについてレポートを書いたのを思い出しました。その頃から栄養学に興味があったんだなあ...。今回はビタミンの話です。

ビタミンは現在25種類ほどが確認されています。5大栄養素の一つとして知られていますが、補助的役割が大きく、体内で行われる様々な代謝に関わる酵素の働きを補助する重要な役割を担っています。酵素は体内で作られますが、ビタミンは体内で作られないため食べ物から補給しなければなりません。そのため、ビタミンが不足すると酵素がうまく働かず様々な障害（欠乏症）が出てきてしまいます。逆に、十分補給されると体の持つ本来の力が発揮されます。せっかく食べたご飯もお肉もビタ

ルギーや血、筋肉になれません。ですのでビタミンはしっかり補給することが大切です。

では、ビタミンの十分な補給方法ですが、まずは食べることです。ほとんどの食材には各々のビタミンが含まれています。いろいろな食材を摂ることで十分補給も可能です。が、特定の疾患や特殊な環境下では不足する場合がありますので薬品やドリンク剤、サプリメントの活用が有効です。各ビタミンの欠乏症や効能は様々な雑誌に取り上げられています。トラブルの予防や日々の健康増進に一度ご参考下さい。

最後に、ビタミンは重要な栄養素です。しっかり補給することはとても大切ですが、サプリメントはあくまでも食事の補助です。基本は食事から摂る事です。これから鍋料理の季節になります。だし汁の中にはたくさんのビタミンが溶け出し効率よく補給することが出来ます。なによりも、おいしく食事をする事が活力を生む“心のビタミン”となるのです。