

# 4月の献立

山県グリーンポートデイケアセンター

月	火	水	木	金	土
1日	2日	3日	4日	5日	6日
赤飯 すまし汁 鶏肉の香味煮 キャベツのツナ和え オレンジ	ごはん さつま芋の味噌汁 赤魚のおろし煮 ごぼうの甘辛炒め 青菜のわさび和え	<b>お花見御膳</b> 桜散らし・茶碗蒸し 春の炊き合わせ 薬花の辛子和え・メロン	肉うどん 青菜ごはん 南瓜と昆布の煮付け パイナップル	ごはん 里芋の味噌汁 <b>選べるおかず</b> ソフトいなのりのおかず ほうれん草のお浸し	<b>松花堂弁当</b> ご飯・わかめの味噌汁 牛肉のソテー・白味噌和え 狭豆がもどきの煮付け コンポート
栗まんじゅう ほうじ茶	小田巻 玄米茶	桜もち ほうじ茶	ミルクケーキ ミルクティー	大島まんじゅう 玄米茶	ワッフル レモンティー
8日	9日	10日	11日	12日	13日
ごはん もやしの味噌汁 <b>揚げたて天ぷら</b> 竹の子のおかか煮 胡瓜の酢の物 プリン	ごはん ザーサイスープ <b>選べるおかず</b> アスパラサラダ 手作り杏仁豆腐	ネギトロ丼 吉野汁 金平蓮根 バナナ	ごはん 若竹汁 さわらの山椒焼 二色なます フルーチェ	味噌ラーメン 小ごはん 蒸し焼売 フルーツポンチ	ごはん 吉野汁 鶏肉の照り煮 インゲン味噌マヨネーズ和え みかん缶 どら焼き 玄米茶
15日	16日	17日	18日	19日	20日
ごはん すまし汁 <b>選べるおかず</b> 高野豆腐の煮物 胡瓜の酢の物	たぬきそば かおりごはん 金平ごぼう フルーツカクテル	ごはん 豆腐の味噌汁 カレイのおろし煮 イカとエンドウの炒め オレンジ	カレーライス ミニオムレツ コールスローサラダ ヨーグルト和え	じゃが芋の味噌汁 焼き肉 プロッコリーのゴマ和え パイナップル	ごはん 白菜の味噌汁 ホキの照り焼き 茄子香味炒め 白和え
抹茶まんじゅう ほうじ茶	マーブルケーキ カ・フェ・オ・レ	オムレットケーキ ミルクティー	たこ焼き 玄米茶	マドレーヌ レモンティー	大島まんじゅう ほうじ茶
22日	23日	24日	25日	26日	27日
きしめん わかめごはん 京あわせの煮付 杏仁豆腐	ごはん さつま芋の味噌汁 スキの竜田揚げ ぜんまいの煮付 薬花の辛子和え	ハヤシライス コールスローサラダ ヨーグルト	ごはん ミネストローネ <b>選べるおかず</b> 菜花と卵ソテー 春雨サラダ	天津飯 ワンタンスープ もやしの和風サラダ パイナップル	ごはん 里芋の味噌汁 鶏肉のくわ焼き プロッコリー胡麻ソース 賞状缶
もみじまんじゅう 玄米茶	シフォンケーキ レモンティー	ロールケーキ カ・フェ・オ・レ	生八つ橋 ほうじ茶	くず桜 玄米茶	レモンケーキ ミルクティー
29日	30日				
海鮮ピラフ コーンポタージュ ミンチカツ オレンジ	山菜ごはん すまし汁 カレイのきのこコンソメ和え 湯豆腐 フルーツカクテル				
ぶどうのヨーグルト レモンティー	なごやん ほうじ茶				

平成25年

## 選べる おかず メニュー

- 5日 金曜日  
A: タラの揚げ煮  
B: 麻婆茄子
- 9日 火曜日  
A: 回鍋肉  
B: タラのピカタ
- 15日 月曜日  
A: 味噌カツ  
B: さわらの香草焼き
- 25日 木曜日  
A: おろしハンバーグステーキ  
B: さわらの西京焼き

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。

### コートの話 その四拾式 ~桜の季節~



花みこし

桜の咲く季節は別れと出会いの季節と言いまよね。みなさんもうご存じのことかもしれませんが、この4月に岩砂病院・岩砂マタニティに異動することになりました。今年の桜はいつもと違う桜になりそうです。私が山県グリーンポートに勤めて6年と3ヶ月が経ちます。この「コートの話」も42回目になりました。デイケアの皆さんとはなかなか栄養士らしい関わりが出来ない中、皆さんに食べることの楽しさや大切さを伝え、少しでも健康に役立てて頂ければと思い、始めたものでした。普段の食事により興味を持って頂けたかはわかりませんが、私が常に伝えたかったことは、食べなければ健康な体や心は作られません。生活習慣病など過食を問題視するのは中年層までと僕は思っております。皆さんには皆さんが送ってこられた生活をこれからも楽しんで頂きたく思います。そして4月からの後任には元氣な女性の栄養士が準備しております。皆様どうぞよろしくお祈りいたします。皆様の健康をお祈りいたします。

デイケア利用者様、ご家族の皆様はじめまして。2月21日から山県グリーンポートにきました。管理栄養士の小川明里(おがわあかり)です。皆様に喜んで・楽しんで食事して頂けるよう頑張りますのでよろしくお願いたします。食事についてご意見・ご要望あれば気軽にお声かけください。また食事以外のどんなことでもお話し下さい。私からもどんどんお声かけさせていただきます。これから皆様の力になれるよう勉強し努力していきたいと思っております。私は美濃市から車で通勤しています。美濃市には4月に美濃祭があり町内ごとで花みこしをかついで町を練り歩きます。また、「飛騨・美濃さくら33選」の名所「小倉公園」があります。約1000本の桜があり、桜が咲いている期間には観光客も多く出店もでているので花より団子の私には大好きな場所です。

★お知らせ★  
8日(月)・・・屋台の揚げたてサクサク天ぷら