

5月のお献立

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 赤飯 すまし汁 選べるおかず 金平ごぼう バナナ	2日 醤油ラーメン 小ごはん ジャーマンポテト メロン	3日 てこね寿司 大根の味噌汁 がんもどきの煮付 ヨーグルト和え 黄桃缶	4日 ごはん 小松菜の味噌汁 鶏肉の照煮 もずく酢 黄桃缶
6日 焼きそば ゆかりごはん 中華スープ オレンジ	7日 豚丼 豆腐の味噌汁 胡瓜の酢の物 りんごの赤ワイン煮	8日 ごはん すまし汁 カレイの煮付 さつまいもサラダ バナナ	9日 ごはん コーンポタージュ 選べるおかず オーロラサラダ 杏仁豆腐	10日 ごはん 豚汁 ぶりの照り煮 菜花のなめだけ和え オレンジ	11日 ごはん あさりの味噌汁 豚肉の生姜焼き 二色なます メロン
13日 春のカレーライス ほうれん草のオムレツ ツナサラダ アロエ入りフルーツポンチ	14日 山菜そば 小ごはん 京あわせ コンポート	15日 菜めし すまし汁 鱈の桜蒸し おぼろ煮 オクラどろろ	16日 ごはん 南瓜の味噌汁 山菜天ぷら盛り合わせ 厚揚げの煮物 オレンジ	17日 早月御膳 しらすご飯・かつおのたたき 茶碗蒸し・いわばせりー たけのこのおかか煮	18日 松花堂弁当 山菜おこわ・茄子の味噌汁 ホッケの塩焼き・いか里芋 菜花の和え物・おかん缶
20日 ごはん もやしの味噌汁 鶏肉のみぞれ煮 豆腐ザンドの含め煮 黒ゴマプリン	21日 ごはん すまし汁 選べるおかず 胡瓜の酢の物 パイナップル	22日 ごはん 豆腐の味噌汁 あろしどんかつ 桜漬け オレンジ	23日 ごはん コーンポタージュ オムレツのミートソースかけ アスパラの味噌マヨネーズ和え フルーツカクテル	24日 ごはん コンソメスープ ハンバーグステーキ スパゲティサラダ 黄桃缶	25日 高菜炒飯 なめこ汁 さつまいものレモン煮 いんげんのピーナツ和え
27日 ごはん かき玉汁 選べるおかず 南瓜のいじご煮 蓮根サラダ	28日 ごはん 茄子の味噌汁 肉豆腐 青梗菜のわさび和え コンポート	29日 千キンピラフ コーンポタージュ アスパラサラダ 杏仁豆腐	30日 ごはん 中華風豆腐スープ 肉団子の酢豚風 中華和え オレンジ	31日 カレー南蛮 小ごはん 牛肉コロケ バナナ	

平成25年

選べるおかずメニュー

1日 水曜日 A: 揚げ出し豆腐の肉味噌あんかけ B: 赤魚のおろし煮	9日 木曜日 A: 二種フライ盛り B: 親子煮	21日 火曜日 A: カレイの竜田揚げあんかけ B: 鱈の照り煮	27日 月曜日 A: 鶏肉の梅味噌煮 B: 白菜の重ね蒸し
---	--------------------------------	--	-------------------------------------

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。

アカリの話 その声 ~胃腸を大切に...~

段々気候が暖かくなり、大変過ごしやすい時期となりました。ふと外を見ると、桜の木があっという間に緑になっており、鯉のぼりが風に揺られています。今月から新しく私、小川明里がコータの話からアカリの話に変わりまして、食生活のポイントや食べ物の栄養について利用者様・ご家族様にお知らせし、食事や健康について少しでも貢献できるように情報を発信していきたいと思っております。よろしくおねがいします。先月から毎月1日は「お赤飯の日」とし、お昼ご飯はお赤飯となりました。お赤飯がでたら皆さん喜んでいただけるとのこと、毎月1日を楽しみにしていただけると、お赤飯が出た際「今日は1日なんだな。」と感じていただけたらいいという理由からお赤飯の日を設けさせていただきました。最初はまだまだ慣れないとは思いますが、長く続けていくことで利用者様に喜んでいただけるような日になったらいいなと思っています。

さて、気温も暖かくなって冷たい飲み物を飲むようになり、ゴールデンウィークの不規則な食生活で5月は胃腸に負担がかかりやすい季節です。胃腸の具合が悪いと食べたものの栄養素がきちんと利用できず、全身の代謝が低下してしまうこともあります。これからやっていく夏を元気に過ごすためにも、この時期に胃腸の調子を整えましょう。まず胃腸の負担を和らげるためには、消化のよいものを選ぶことです。調理する際も、食材の繊維を断ち切るように切ったり、余分な油分を除くこともポイントです。また、冷たいものや香辛料が強いものは、過度の刺激になるので控えた方がいいと思います。次に食事の食べ方です。ゆっくり噛んで食べることで唾液と食物がよく混じりあい、より消化吸収されやすくなります。

★お知らせ★
13日(月)~18日(土)・・・春の味覚週間