

# 9月のお献立

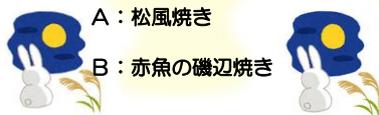
山梨グリーンポートテイクセンター

| 月   | 火  | 水   | 木   | 金  | 土   |
|---|--|---|---|--|---|
| 2日<br>ごはん<br>すまし汁<br><b>選べるおかず</b><br>金平蓮根<br>黄桃缶           | 3日<br>ごはん<br>花切大根の味噌汁<br>鶏唐揚げ美味ソースかけ<br>オニオンサラダ<br>メロン     | 4日<br>そうめん<br>菜めし<br>南瓜のそぼろ煮<br>フルーツカクテル                | 5日<br>ごはん<br>豚汁<br>タラの甘酢あん<br>切り干し大根の煮物<br>オレンジ                     | 6日<br>カレーライス<br>ツナオムレツ<br>アスパラサラダ<br>ヨーグルト和え                     | 7日<br>ごはん<br>焼き鮎の味噌汁<br>蒸し鶏パンパンソース<br>イカとブロッコリー炒め<br>梨      |
| 8日<br>どら焼き<br>ほうじ茶  | 9日<br>ごはん<br>小松菜の味噌汁<br>鶏肉の照り煮<br>もずく酢<br>黄桃缶              | 10日<br>水ようかん<br>玄米茶                                     | 11日<br>パウムクーヘン<br>レモンティー  | 12日<br>バナナカステラ<br>カフェオレ  | 13日<br>プリン  |
| 14日<br>田舎まんじゅう<br>ほうじ茶                                      | 15日<br>9日<br>ごはん<br>栗もなか<br>玄米茶                            | 16日<br>10日<br>やきそば<br>ゆかりごはん<br>中華スープ<br>焼売<br>オレンジ     | 17日<br>11日<br>ごはん<br>すまし汁<br><b>選べるおかず</b><br>もやし炒め<br>アスパラのピーナッツ和え | 18日<br>12日<br>牛丼<br>豆腐の味噌汁<br>胡瓜の酢の物<br>メロン                      | 19日<br>13日<br>ごはん<br>わかめの味噌汁<br>カレイの煮付け<br>さつまいもサラダ<br>バナナ  |
| 20日<br>シフォンケーキ<br>ミルクティー                                    | 21日<br>14日<br>中華飯<br>中華豆腐スープ<br>春雨サラダ<br>杏仁豆腐              | 22日<br>15日<br>くす桜<br>ほうじ茶                               | 23日<br>16日<br>ごはん<br>すまし汁<br>味噌カツ<br>ポテトサラダ<br>フルーツカクテル             | 24日<br>17日<br>ごはん<br>すまし汁<br>鰯のつけ焼き<br>もやしの梅肉和え<br>りんご           | 25日<br>18日<br>豆腐の味噌汁<br>豚生姜焼き<br>たけのこの煮物<br>二色なます           |
| 26日<br>生八つ橋<br>玄米茶  | 27日<br>19日<br>豆乳プリン  | 28日<br>16日<br>ごはん<br>すまし汁<br>味噌カツ<br>ポテトサラダ<br>フルーツカクテル | 29日<br>20日<br>カステラ<br>ほうじ茶  | 30日<br>21日<br>ドーナツ<br>ミルクティー                                     | 31日<br>22日<br>焼きプリンタルト<br>カフェオレ                             |
| 23日<br>栗ごはん<br>きのこ汁<br>さんまの塩焼き<br>さつまいも甘煮<br>梨              | 24日<br>23日<br>ごはん<br>吸い物<br><b>選べるおかず</b><br>胡瓜の酢の物<br>メロン | 25日<br>24日<br>カステラ<br>ほうじ茶                              | 26日<br>25日<br>かき揚げ丼<br>白菜の袖香和え<br>かき玉汁<br>ヨーグルト和え                   | 27日<br>26日<br>ごはん<br>すまし汁<br><b>選べるおかず</b><br>南瓜の煮付け<br>オクラのツナ和え | 28日<br>27日<br>ごはん<br>冷しゃぶ胡麻だれ<br>がんもどきの煮付け・味噌汁<br>海老フライ・黄桃缶 |
| 24日<br>おはぎ<br>ほうじ茶  | 25日<br>28日<br>ロールケーキ<br>レモンティー                             | 29日<br>29日<br>紅白まんじゅう<br>玄米茶                            | 30日<br>30日<br>マドレーヌ<br>ミルクティー                                       | 31日<br>31日<br>ピーチヨーグルト<br>カルシウムウエハース                             | 9月<br>31日<br>大島まんじゅう<br>玄米茶                                 |
| 30日<br>ごはん<br>コンソメスープ<br>オムレツのミートソースかけ<br>ツナサラダ<br>フルーツカクテル | 31日<br>31日<br>たこ焼き<br>ほうじ茶                                 | 31日<br>31日<br>たこ焼き<br>ほうじ茶                              | 31日<br>31日<br>たこ焼き<br>ほうじ茶  | 31日<br>31日<br>たこ焼き<br>ほうじ茶                                       | 31日<br>31日<br>たこ焼き<br>ほうじ茶                                  |

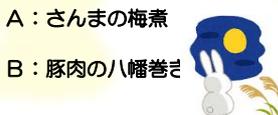
平成25年

## 選べる おかず メニュー

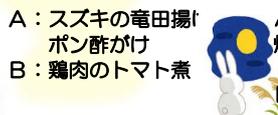
2日 月曜日



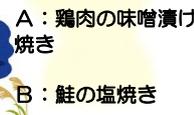
11日 水曜日



20日 金曜日



24日 火曜日



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。

### 7か月の話 その五 ~ 食欲の秋 ~

残暑がまだ厳しく、朝・夕の涼しさや日の短さが秋を感じさせてくれる季節となりました。秋は食欲の高まる季節ですが、反面、夏バテの影響が出て体調を崩す心配もあります。食事の栄養バランス・運動・睡眠をとるように気をつけましょう。昔から『腹八分目に病なし』という言葉がありますが、現代の健康法にもまったく同じことがいえます。おいしいものをたっぷり食べ過ぎて、もうこれ以上食べられないといった時の胃の状態は、胃壁が強く引きのぼされて薄くなり、正常な消化作用ができなくなって、胃に負担をかけてしまいます。腹八分目とは、まだ、かなりのゆとりをもって食べ物を受け入れることができ、消化・吸収がスムーズに行われる目安をいいます。食べ過ぎを防ぐにはどうしたらいいのでしょうか。ポイントをご紹介します。

●よく噛んでゆっくり食べる●  
よく噛むことで、唾液が唾液中の消化酵素によって

吸収されやすい糖に分解され、これが血糖値を上昇させます。血糖値が高くなると、脳の満腹中枢が刺激され食欲にストップをかけてくれます。噛む目安として1口30回といわれていますが、日頃から噛む習慣のない現代人にとっては、思った以上に難しいものです。まずはいつもより1口5回余分に噛むように心がけてみましょう。

●「ながら食べ」をしない●  
テレビや雑誌、新聞を見ながら食べてしまうと、意識が食へること以外に向き、満腹中枢にうまく情報が伝わらず早食いや食べ過ぎのもととなります。

●食事の前に水を飲む●  
食事の直前に水をコップ1杯飲むと空腹が少し落ち着き、食べ過ぎを防止することができます。冷たい水は体を冷やしやすいため、常温の水を飲んでください。

☆おしらせ☆  
25日(水)・・・敬老会弁当