

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 ごはん すまし汁 選べるおかず 金平蓮根 黄桃缶	3日 ごはん 花切大根の味噌汁 鶏唐揚げ美味ソースかけ オニオンサラダ メロン	4日 そうめん 菜めし 南瓜のそぼろ煮 フルーツカクテル	5日 ごはん 豚汁 タラの甘酢あん 切り干し大根の煮物 オレンジ	6日 カレーライス ツナオムレツ アスパラサラダ ヨーグルト和え	7日 ごはん 焼き鮎の味噌汁 蒸し鶏パンパンソース イカとブロッコリー炒め 梨
8日 どら焼き ほうじ茶	9日 ごはん 小松菜の味噌汁 鶏肉の照り煮 もずく酢 黄桃缶	10日 水ようかん 玄米茶	11日 パウムクーヘン レモンティー	12日 プリン	13日 田舎まんじゅう ほうじ茶
9日 ごはん 小松菜の味噌汁 鶏肉の照り煮 もずく酢 黄桃缶	10日 やきそば ゆかりごはん 中華スープ 焼売 オレンジ	11日 ごはん すまし汁 選べるおかず もやし炒め アスパラのピーナッツ和え	12日 牛丼 豆腐の味噌汁 胡瓜の酢の物 メロン	13日 ごはん わかめの味噌汁 カレイの煮付け さつまいもサラダ バナナ	14日 中華飯 中華風豆腐スープ 春雨サラダ 杏仁豆腐
15日 栗もなか 玄米茶	16日 シフォンケーキ ミルクティー	17日 バナナプリン	18日 くす桜 ほうじ茶	19日 ワッフル カフェオレ	20日 レモンケーキ レモンティー
16日 ごはん すまし汁 味噌カツ ポテトサラダ フルーツカクテル	17日 ごはん すまし汁 鰯のつけ焼き もやしの梅肉和え りんご	18日 ごはん 豆腐の味噌汁 豚生姜焼き たけのこの煮物 二色なます	19日 月見そば 小ごはん いか里芋 バナナ	20日 ごはん すまし汁 選べるおかず 南瓜の煮付け オクラのツナ和え	21日 松花堂弁当 ごはん・冷しゃぶ・胡麻だれ がんときの煮付け・味噌汁 海老フライ・黄桃缶
22日 生八つ橋 玄米茶	23日 豆乳プリン	24日 カステラ ほうじ茶	25日 ドーナツ ミルクティー	26日 焼きプリンタルト カフェオレ	27日 大島まんじゅう 玄米茶
23日 栗ごはん きのこ汁 さんまの塩焼き さつまいも甘煮 梨	24日 ごはん 吸い物 選べるおかず 胡瓜の酢の物 メロン	25日 敬老会 赤飯・天ぷら盛り合わせ 鱈のり焼き・米そば 里芋の地鍋煮かけ・茶碗蒸し 六子の煮こごり・和菓子	26日 かき揚げ丼 白菜の袖香和え かき玉汁 ヨーグルト和え	27日 カレー南蛮 小ごはん いんげんの辛子マヨネーズ和え りんご	28日 ごはん 大根の味噌汁 アジの南蛮漬け 五目豆煮 バナナ
29日 おはぎ ほうじ茶	30日 ロールケーキ レモンティー	31日 紅白まんじゅう 玄米茶	1日 マドレーヌ ミルクティー	2日 ピーチヨーグルト カルシウムウエハース	3日 マーブルケーキ カフェオレ
30日 ごはん コンソメスープ オムレツのミートソースかけ ツナサラダ フルーツカクテル	31日 たこ焼き ほうじ茶	31日 たこ焼き ほうじ茶	31日 たこ焼き ほうじ茶	31日 たこ焼き ほうじ茶	31日 たこ焼き ほうじ茶

平成25年

選べる おかず メニュー

2日 月曜日



A: 松風焼き

B: 赤魚の磯辺焼き



11日 水曜日

A: さんまの梅煮

B: 豚肉の八幡巻



20日 金曜日

A: スズキの竜田揚げ
ポン酢かけ

B: 鶏肉のトマト煮



24日 火曜日

A: 鶏肉の味噌汁
焼き

B: 鮭の塩焼き

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。

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」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、食べ過ぎを防ぐことができます。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