

10月のお献立

山県グリーンポर्टテイクセンター

月	火 1日	水 2日	木 3日	金 4日	土 5日	
食	 赤飯 すまし汁 鰯の味噌煮 里芋煮付け 菜花の辛子和え	醤油ラーメン 小ごはん えび焼売 手作り杏仁豆腐	ごはん 茄子の味噌汁 選べるおかず 青梗菜のわさび和え パン缶	天津飯 中華和え 中華風豆腐スープ みかん缶	ごはん すまし汁 豚肉と厚揚げの味噌炒め 小松菜のナムル バナナ	
間	マーブルケーキ レモンティー	もなか 玄米茶	カスタードケーキ ミルクティ	プリン	どら焼き ほうじ茶	
食	ごはん 里芋の味噌汁 かつおのたたき 金平ごぼう 茄子漬	秋のカラー ほうれん草オムレツ 野菜サラダ フルーツポンチ	ごはん 豆腐の味噌汁 さんまの塩焼き 金平蓮根 柿	秋の散らし寿司 枝豆がんもどきの煮付 そうめん汁 黄桃缶	ごはん もやしの味噌汁 秋の天ぷら盛り合わせ 胡瓜の酢の物 フルーチェ	松花堂弁当 <small>ご飯、きのこあんみハンバーグ 味噌汁、ほうれん草のごま和え ミニオムレツ、オレンジ</small>
間	シフォンケーキ カフェオレ	パウムクーヘン レモンティー	小倉パン 玄米茶	たい焼き ほうじ茶	レモンケーキ ミルクティ	バナナカステラ カフェオレ
食	ごはん わかめスープ 選べるおかず もやしナムル パン缶	ごはん 吉野汁 松風焼き さつまいも甘煮 青梗菜のわさび和え	豚丼 えのきの味噌汁 白和え コンポート	ごはん コーンポタージュ スズキの照り焼き カリフラワーとレタスのサラダ みかん缶	山菜うどん いなり寿司 鶏大根 バナナ	ごはん 茄子の味噌汁 鰯の塩焼き 胡瓜の酢の物 黄桃缶
間	カステラ 玄米茶	フルーツケーキ レモンティー	ぶどうのヨーグルト カルシウムウエハース	ミルクケーキ ミルクティ	選べるおやつ ほうじ茶	ワッフル カフェオレ
食	ごはん ザーサイスープ 回鍋肉 アスパラサラダ ヨーグルト和え	にしんそば わかめごはん 厚揚げの煮物 みかん缶	ごはん 豆腐の味噌汁 ホキのマヨネーズ焼き イカと青梗菜の炒め パン缶	チキンピラフ コーンポタージュ コロッケ 海藻サラダ	ご飯 なめこ汁 選べるおかず 蓮根の煮付け りんご	ごはん すまし汁 じゃぶじゃぶ 茄子香味炒め 長芋の短冊
間	オムレットケーキ レモンティー	たこ焼き 玄米茶	ベビーシュー ミルクティ	抹茶プリン	マーブルケーキ カフェオレ	肉まん ほうじ茶
食	味噌煮込みうどん 小ごはん 長芋とわらびの煮付け バナナ	ごはん すまし汁 選べるおかず おぼこ煮 もやしナムル	おにぎり 芋煮 柿 漬物盛り合わせ	ハヤシライス かにクリームコロッケ 小海老のドレッシングかけ アロエ入りフルーツポンチ		
間	なごやん 玄米茶	ごはん すまし汁 選べるおやつ ほうじ茶	マドレーヌ レモンティー	ロールケーキ ミルクティ		

平成25年

10月 選べるおかずメニュー

<p>3日 木曜日</p> <p>A: 肉豆腐</p> <p>B: スズキの塩焼き</p>	<p>14日 月曜日</p> <p>A: エビのチリソース炒め</p> <p>B: 鶏肉のみぞれ煮</p>	<p>25日 金曜日</p> <p>A: アジの南蛮漬け</p> <p>B: 八宝菜</p>	<p>29日 火曜日</p> <p>A: 鶏肉のムニエル</p> <p>B: 鰯のおろし煮</p>
---	---	--	---

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 その六 ~お米を食べよう~

夏も終わり、すっかり秋模様となりました。寒暖の差が激しい為体調管理には気をつけて下さい。秋といえは食欲の秋です！新米の季節になり、いっそう食欲が増しますね。今回はお米についてご紹介致します。

●お米は栄養満点！●
お米に含まれる主な栄養成分は炭水化物で、その他にもたんぱく質、カルシウム、鉄、マグネシウム、亜鉛、ビタミンB1、ビタミンB2、食物繊維が含まれています。

●効果的にお米の栄養をとりいれるには？●
ご飯は炭水化物だから太ると思っている方もいるのではないのでしょうか。ご飯と一緒におかずをきちんととることによって、より栄養バランスの取れた食事となり、食べ過ぎない限り太る原因となるということはありません。ご飯はパンよりもお腹が空きににくく、カロリーも低く、余分な塩分も摂らずに済みます。昔から食べられている「一汁三菜」を基本にすることで消化や吸収がよくなります。

●発芽玄米●
最近よく聞く「発芽玄米」とは玄米を一定の温度の水に漬けて、発芽させた直後の状態のものをいいます。最大の特徴は、玄米が疎遠される原因であった硬さがなくなり、柔らかくなることです。また、それまで玄米の中に眠っていた酵素が目覚めて働きが活発になり、栄養素を作りだしてくれます。発芽玄米が白米とも玄米とも違う甘み、うま味があるのもこのためです。

●お米はよく噛んで食べると頭がよくなる！？●
人間の脳がきちんと働くにはそれ相応の糖質が必要ですが、お米の炭水化物は体の中でぶどう糖に変化し、エネルギー源として脳に送られ、その働きを活性化させる役割を備えています。よく噛んで食べることで、脳の働きを活性化し、健康的な生活を送るのにとっても効果的です。

☆お知らせ☆
7日(月)～12日(土)・・・秋の味覚週間
30日(水)・・・芋煮会