

11月のお献立

山県グリーンポートテイクセンター

	月	火	水	木	金 1日	土 2日
昼食					赤飯 白菜の味噌汁 豚肉のくわ焼き いか里芋 黄桃缶	ごはん コンソメスープ ホキのポテトサラダ焼き キャベツのソテー バナナ
間食					田舎まんじゅう 玄米茶	カスタードケーキ カフェオレ
	4日	5日	6日	7日	8日	9日
昼食	ごはん すまし汁 鯖の生姜煮 長芋とわらびの煮付け コンポート	きのこごはん すまし汁 松風焼き 金平蓮根 パイナップル	ごはん 大根の味噌汁 鶏唐揚げ 胡瓜の酢の物 みかん缶	きしめん 菜めし 南瓜のそぼろ煮 フルーツカクテル	ごはん 豚汁 選べるおかず 切り干し大根の煮物 オレンジ	ごはん 小松菜の味噌汁 牛皿 もずく酢 黄桃缶
間食	ミルクケーキ レモンティー	どら焼き ほうじ茶	カステラ 玄米茶	シフォンケーキ ミルクティー	プリン	大島まんじゅう ほうじ茶
	11日	12日	13日	14日	15日	16日
昼食	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	ごはん すまし汁 選べるおかず 金平ごぼろ さくら漬	味噌ラーメン ごはん 蒸し焼売 フルーツカクテル	ごはん えのきの味噌汁 さんまの梅煮 もやし炒め アスパラのピーナッツ和え	牛鍋丼 豆腐の味噌汁 胡瓜の酢の物 りんご	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 みかん缶
間食	栗もなか 玄米茶	フルーツケーキ レモンティー	ドーナツ カフェオレ	イチゴゼリー	レモンケーキ ミルクティー	ワッフル レモンティー
	18日	19日	20日	21日	22日	23日
昼食	ごはん 豆腐の味噌汁 選べるおかず たけのこの煮物 二色なます	ごはん すまし汁 味噌カツ 角切りサラダ フルーツカクテル	中華飯 中華風豆腐スープ 春雨サラダ 杏仁豆腐	にぎり・太巻き寿司 吸い物 ふろふきかぶ みかん	たぬきそば ごはん いか里芋 黄桃缶	松花堂弁当 ごはん・スキの磯辺揚げ 南瓜の煮付け・すまし汁 オクラのツナ和え・オレンジ
間食	マールケーキ カフェオレ	豆乳プリン	生八つ橋 ほうじ茶	マドレーヌ ミルクティー	あんドーナツ 玄米茶	オムレットケーキ レモンティー
	25日	26日	27日	28日	29日	30日
昼食	ごはん 春雨スープ 麻婆豆腐 青梗菜の中華風煮 フルーチェ	さつまいもの黒ゴマごはん もやしの味噌汁 さんまの塩焼き いんげんの生姜和え リンゴの赤ワイン煮	ごはん すまし汁 鮭のちゃんちゃん焼き 切り干し大根の煮物 みかん缶	ごはん 吸い物 選べるおかず 胡瓜の酢の物 柿	ごはん かき玉汁 フライ盛り合わせ 白菜の柚香和え ヨーグルト和え	カレー南蛮 ごはん いんげんの辛子マヨネーズ和え バナナ
間食	たい焼き ほうじ茶	焼きプリンタルト カフェオレ	ロールケーキ レモンティー	なごやん 玄米茶	たこ焼き ほうじ茶	ピーチヨーグルト カルシウムウエハース

平成25年

選べる おかず メニュー

8日 金曜日

- A: タラの甘酢あん
- B: 鶏肉の唐揚げ

12日 火曜日

- A: 石狩鍋風
- B: 豚肉の甘辛煮

18日 月曜日

- A: 豚肉生姜焼き
- B: ホキのトマト煮

28日 木曜日

- A: 鶏肉の味噌漬け焼き
- B: シルバーの照り焼き

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 その七 ~風邪予防していますか?~

季節の変わり目で、温度の変化が激しい時期となりました。温度の急激な変化は、体温調節をつかさどる自律神経の乱れを引き起こします。そうすると免疫力も低下してしまうので風邪を引きやすくなります。みなさん風邪予防していますか?今回は風邪予防のポイントについてご紹介致します。

●手洗い・うがい●

手は意外とたくさんの細菌やウイルスに汚染されています。外から帰ったらまず手洗いを習慣にし、手についたウイルスが鼻や口から体内に入らないようにしましょう。またうがいをすれば、口の中やのどの粘膜についたウイルスを減らすことができます。

●十分な睡眠を●

睡眠不足は疲れやストレスを増やし、ウイルスへの抵抗力を落とすため風邪などの疾病を起こしやすくなります。疲れを残さないためにも、睡眠をとりましょう。理想的な睡眠時間は1日6~7時間とされています。

●バランスのとれた食事●

栄養バランスのよい食事は、免疫力の低下を防ぎます。鼻やのどの粘膜を強化するといわれているビタミンAや、風邪に対する抵抗力を高めるビタミンC、基礎体力をつけるたんぱく質も風邪予防には欠かせません。

●体を冷やさない●

ウイルスの侵入を防ぐには、外敵と戦う免疫機能を高めることが大切です。体が温まり、血液循環が良くなるほど高まります。お風呂で体を温める事も効果的ですが、鍋や雑炊、スープなどの体を温めるメニューやねぎ、にら、にんにく、生姜、唐辛子など体を温める食品を利用し、体の中から温めましょう。

もしも風邪を引いてしまったら、早めに体を休め栄養補給と水分補給を心がけましょう。

☆お知らせ☆

11月21日(木)・・・にぎり寿司