

4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	2日	3日	4日	5日	
昼食	赤飯 吸い物 選べるおかず 炒りうの花 杏仁豆腐	ごはん 白菜の味噌汁 鶏唐揚げ菜味ソースかけ 大根サラダ オレンジ	お花見御膳* 桜散らし・春の炊き合わせ 菜花の辛子和え・茶碗蒸し メロン	ためぎそば ゆかりごはん いか里芋 バナナ	ごはん コンソメスープ 牛肉のワイン煮 いんげん炒め パイン缶	
間食	ワッフル カフェオレ	小田巻 玄米茶	桜もち ほうじ茶	クリームコンフェ レモンティー	ロールケーキ ミルクティー	
	7日	8日	9日	10日	11日	
昼食	ごはん じゃが芋の味噌汁 選べるおかず がんとどきの煮物 フルーツカクテル	ごはん 春雨スープ 麻婆豆腐 白菜の中華風煮 オレンジ	ごはん もやし味噌汁 鯖の塩焼き いんげんの生姜和え 黄桃缶	味噌煮込みうどん ごはん 切り干し大根の煮物 パイン缶	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 えのきの味噌汁 ぶりの幽庵焼き ほうれん草の白和え コンポート
間食	もみじまんじゅう 玄米茶	シフォンケーキ ミルクティー	焼きプリンタルト レモンティー	どら焼き ほうじ茶	プリン たい焼き 玄米茶	
	14日	15日	16日	17日	18日	
昼食	ごはん キャベツの味噌汁 豚肉のしくれ煮 湯豆腐 ブロッコリーのピーナツ和え	にゅうめん わかめご飯 南瓜のそぼろ煮 フルーツカクテル	ごはん 白菜の味噌汁 天ぷら盛り合わせ 金平蓮根 メロン	ごはん かき玉汁 選べるおかず 若竹煮 ほうれん草の辛子和え	ごはん 豆腐の味噌汁 鶏肉の生姜煮 さつま芋のレモン煮 アスパラの土佐和え	ごはん ミネストローネ 鮭のマヨネーズ焼き もやし炒め パイン缶
間食	田舎まんじゅう ほうじ茶	カステラ 玄米茶	フルーツケーキ ミルクティー	いちごヨーグルト カルシウムウエハース	たこ焼き ほうじ茶	ドーナツ レモンティー
	21日	22日	23日	24日	25日	
昼食	焼きそば 菜めし 中華風卵スープ マカロニサラダ バナナ	ごはん 若竹汁 たらこの磯部揚げ じゃが芋の煮付け 胡瓜のピリ辛和え	ごはん コーンポタージュ 和風ハンバーグ ポテトサラダ 黄桃缶	ハッシュドビーフ コロケ 大根サラダ フルーツポンチ	ごはん 豆腐の味噌汁 選べるおかず 蓮根の煮付け みかん缶	松花堂弁当 たけのこご飯・鯖のおろし煮 さつま芋と昆布の煮付け 白菜の味噌汁 青菜の生姜和え・ブルーチェ
間食	カスタードケーキ カフェオレ	紫芋まんじゅう 玄米茶	抹茶プリン	マドレーヌ レモンティー	生ハツ橋 ほうじ茶	ミルクケーキ ミルクティー
	28日	29日	30日			
昼食	ぎしめん ごはん 長芋のわさび和え フルーツカクテル	ごはん もやしの味噌汁 あじの南蛮煮 青梗菜とエビのソテー バナナ	ソースカツ丼 かき玉汁 ほうれん草のゴマ和え オレンジ			
間食	栗まんじゅう 玄米茶	ぶどうゼリー	オムレットケーキ カフェオレ			

平成26年

選べる おかず メニュー

1日 火曜日

- A: 牛肉のソテー
- B: カレイの照り焼き

7日 月曜日

- A: しゃぶしゃぶ
- B: 太刀魚のねぎ味噌焼き

17日 木曜日

- A: 鯖の味噌煮
- B: おろしハンバーグ

25日 金曜日

- A: 親子煮
- B: ぶりの照り焼き

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 その十二 ~歯の健康~

今年では山県ではあまり雪が積もらず、冬らしい季節を感じないままあっという間に春らしい陽気となりました。4月18日は「よい歯の日」です。「よい歯の日」は、語呂合わせで「4(よ)1(い)8(歯)」ということから平成5年に日本歯科医師会によって制定されました。美味しく・楽しく食事を摂るために、よい歯を保つようにしましょう。今回はよい歯を保つための食事についてご紹介いたします。

◆よく噛んで食べる◆

食べ物を噛むと口の中には唾液が分泌されます。唾液は口の中の汚れを洗い流したり、歯周病菌などの増殖を抑えたり、口の中を中性に保って虫歯を防ぎます。また、唾液には歯を丈夫にする成分も含まれています。唾液を十分に分泌させるにはよく噛んで食べる必要があります。よく噛むのに適しているのは、噛み応えのある食品です。ごぼうや人参などの野菜やきのこ、海藻などの食物繊維が多い食材がおすすめです。また、食材を大きめに切ることよく噛むことができます。

◆歯を強くする栄養素◆

カルシウム：歯の原料となる。牛乳、乳製品、小魚、桜えび、大豆、大豆製品、ひじき、ごま、小松菜など
たんぱく質：歯の土台を作る。カルシウムの吸収をよくする。卵、魚、肉、牛乳・乳製品、大豆・大豆製品など
マグネシウム：カルシウムの吸収を助ける。魚介類、海藻類、納豆、玄米、ココアなど
ビタミンD：カルシウムの利用を高める。魚介類、きのこ類など
ビタミンA：エナメル質をつくる。レバー、卵、うなぎ、チーズ、緑黄色野菜など
ビタミンC：カルシウムの吸収をよくする。健康な歯茎を形成するのに役立つ。野菜類、果物類、いも類
以上のことを気をつけて「よい歯」で過ごしましょう!!

★お知らせ★

16日(水)・・・屋台の揚げたてサクサク天ぷら