



9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	6日
昼食	赤飯 すまし汁 選べるおかず 蓮根サラダ フルーチェ	ハヤシライス コロッケ ブロッコリーサラダ 黄桃缶	ごはん すまし汁 ホキの磯辺揚げ じゃが芋の煮付け 胡瓜の酢の物	冷やしおろしうどん 菜めし 五目煮 メロン	ごはん コーンスープ きのこ煮込みハンバーグ 大根サラダ フルーツポンチ	ごはん 大根の味噌汁 牛肉のソテー 蓮根の煮付け みかん缶
間食	マドレーヌ レモンティー	ぶどうゼリー	カスタードケーキ ミルクティー	紫芋まんじゅう ほうじ茶	ミルクケーキ カフェオレ	もなか 玄米茶
	8日	9日	10日	11日	12日	13日
昼食	月見そば ごはん いか里芋 パイン缶	ごはん 具だくさん汁 選べるおかず 長芋のわさび和え メロン	きのこごはん えのきの味噌汁 豆腐ステーキ ジャーマンポテト 黄桃缶	ごはん かき玉汁 豚肉の角煮 菜花のピーナツ和え オレンジ	ごはん すまし汁 赤魚の西京焼き 枝豆がんとどきの煮付け パイン缶	ごはん マカロニスープ フライ盛り合わせ 野菜サラダ 手作り杏仁豆腐
間食	アイスクリーム カルシウムウエハース	ロールケーキ レモンティー	プリン	小倉パン ほうじ茶	ドーナツ ミルクティー	くず餅 玄米茶
	15日	16日	17日	18日	19日	20日
昼食	焼きそば 菜めし 貝柱と青梗菜のスープ 串カツ フルーチェ	ごはん ワントンスープ 豚肉のオイスターソース炒め 二色なます しば漬け	敬老会弁当 赤飯・天ぷら盛り合わせ 鱈のてり焼き・茶そば 里芋の袖味噌かけ・茶碗蒸し 穴子の煮こごり・和菓子	ごはん 大根の味噌汁 鶏ももの南蛮煮 豆腐サラダ フルーツポンチ	ごはん じゃが芋の味噌汁 選べるおかず イカと青梗菜の炒め 赤かぶ漬け	松花堂弁当 ごはん・豚肉の生姜焼き きのこ汁・菜花の芋子とえ 長芋のおきな煮・メロン
間食	ワッフル カフェオレ	カステラ ほうじ茶	紅白まんじゅう 玄米茶	焼きプリンタルト 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	クリームコンフェ ミルクティー
	22日	23日	24日	25日	26日	27日
昼食	ごはん なめこ汁 鯖の照り焼き 切り干しなます ヨーグルト和え	ごはん 豆腐の味噌汁 シーフードステーキ 金平ごぼう 春雨の中華和え	栗ごはん きのこ汁 さんまの塩焼き さつまいも甘煮 梨	ごはん もやしの味噌汁 選べるおかず 長芋とわらびの煮付け パイン缶	カレー南蛮 ごはん 大根サラダ フルーツカクテル	ごはん 茶そば汁 牛肉の和風焼き 里芋味噌かけ 菜花のゆず和え
間食	マールケーキ カフェオレ	パウムクーヘン レモンティー	おはぎ ほうじ茶	たこ焼き 玄米茶	バナナカステラ ミルクティー	黒糖まんじゅう ほうじ茶
	29日	30日				
昼食	ごはん 里芋の味噌汁 牛肉のしぐれ煮 おばこ煮 ほうれん草のナムル	ごはん かき玉汁 しゃぶしゃぶ 切り干し大根の煮物 フルーツカクテル				
間食	田舎まんじゅう 玄米茶	抹茶まんじゅう ほうじ茶				

平成26年

選べる おかず メニュー

1日 月曜日

A: 赤魚の煮付け

B: 鶏肉の味噌マヨネーズ
焼き



9日 火曜日

A: 鶏肉の香味焼き

B: スズキの山椒焼き



19日 金曜日

A: 鯖の塩焼き

B: 豆腐ハンバーグ



25日 木曜日

A: 豚肉と茄子の香味炒め

B: 白身魚の照り焼き



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 その十七 ~9月8日は...~

樹々の葉も色づきはじめ日ごとに秋めいてきました。9月8日は十五夜です。今回は**十五夜**についてお話しします。

●十五夜の歴史●

十五夜はこれから始まる収穫期を前にして収穫を感謝する意味合いがあります。旧暦の8月は一年の中で最も空が澄み渡り月が明るく美しいとされていたため平安時代から観月の宴が開催され江戸時代から収穫祭として広く親しまれるようになりました。

●十五夜のお供え物●

十五夜といえはお月見団子や秋の味覚の里芋や栗など食べますね。これには意味があります。

☆お月見団子…満月に形が似ているため。

☆里芋や栗…秋に多く収穫されるため、豊作を願って。

☆ぶどうなどつるがあるものは月と人のつながりを強くする☆すすき…鋭い切り口が魔除けになるなど縁起のよいものばかりです。

秋の果物について紹介します

●ぶどう：主成分はブドウ糖でぶどうに多く含まれている事から名付けられました。ブドウ糖は短時間でエネルギーに変わるので疲労回復に効果があります。

●柿：ビタミンCが豊富で一個で一日分のビタミンCの補給が出来ます。免疫力を高め風邪を予防する効果やコラーゲンの合成を助け肌や骨を丈夫にする働きもあります。

●いちじく：食物繊維のペクチンが豊富に含まれており、腸の運動を促し、便通をよくします。またコレステロールや血糖値の上昇抑制にも役立ちます。

●りんご：カリウムが豊富で体内の水分バランスを整え利尿を促す働きがありむくみの改善に効果があります。食欲の秋です。おいしいものをいっぱい食べて元気な体づくりをしましょう！

☆お知らせ☆

17日(水)・・・敬老会弁当