

10月のお献立

山県グリーンポートテイクアセンター

月	火	水	木	金	土	
		1日	2日	3日	4日	
国 食 問 食			赤飯 あさりの味噌汁 鱈の幽庵焼き 茄子香味炒め 胡瓜の酢の物	山菜うどん ゆかりごはん 筑前煮 バナナ	ごはん コンソメスープ 選べるおかず キャベツのソテー みかん缶	ごはん 吸い物 鶏肉の梅味噌煮 二色なます りんごのコンポート
6日	7日	8日	9日	10日	11日	
秋の散らし寿司 すまし汁 厚揚げの煮物 パイナップル	ごはん 豆腐の味噌汁 かつおのたたき 金平蓮根 オレシジ	ごはん あさりの味噌汁 秋の天ぷら盛り合わせ 胡瓜の酢の物 フルーツカクテル	ごはん 具だくさん汁 さんまの塩焼き さつまいもの炒り煮 バナナ	秋のカレー ほうれん草オムレツ ブロッコリーサラダ フルーツポンチ	松花堂弁当 ごはん・きのこ煮込みハンバーグ マカロニサラダ・コンソメスープ エビフライ・黄桃缶	
もみじまんじゅう ほうじ茶	栗のケーキ ミルクティー	肉まん 玄米茶	紫芋まんじゅう ほうじ茶	ぶどうゼリー	栗もなか 玄米茶	
13日	14日	15日	16日	17日	18日	
ごはん 豆腐の味噌汁 ホキの菜種焼き 長芋の白煮 菜花の辛子和え	にしんそば わかめごはん なべしぎ バナナ	ごはん えのきの味噌汁 おろし焼肉 カリフラワーのくず煮 青梗菜のピーナツ和え	ごはん ワントンスープ 選べるおかず 白菜の中華炒め フルーツカクテル	ごはん 厚揚げの味噌汁 鱈の塩焼き 白菜の梅肉和え りんごの赤ワイン煮	親子丼 吸い物 切干大根の煮物 杏仁豆腐	
ロールケーキ ミルクティー	いちごのヨーグルト カルシウムウエハース	たい焼き 玄米茶	レモンケーキ カフェ・オ・レ	小倉パン 玄米茶	ワッフル レモンティー	
20日	21日	22日	23日	24日	25日	
ケチャップライス コンポータージュ コロッケ 海藻サラダ	ごはん そうめん汁 選べるおかず 南瓜のいとこ煮 フルーツカクテル	山菜そば ゆかりごはん たこ焼き みかん缶	ごはん コンソメスープ 牛肉のワイン煮 いんげん炒め パイナップル	長崎ちゃんぽん ごはん かに入焼売 フルーチェ	ごはん 韓国風スープ 麻婆豆腐 白菜の中華風煮 バナナ	
どら焼き 玄米茶	ベビーシュー カフェ・オ・レ	抹茶まんじゅう ほうじ茶	プリン	ドーナツ レモンティー	生八つ橋 玄米茶	
27日	28日	29日	30日	31日		
ごはん 吸い物 選べるおかず さつまいものいとこ煮 バナナ	ハヤシライス コロッケ キャベツサラダ フルーツカクテル	おにぎり 芋煮 卵焼き 柿	味噌煮込みうどん ごはん ほうれん草のごま和え 黄桃缶	ごはん 麩の味噌汁 さんまの梅煮 卵とじ みかん缶		
焼きプリンタルト カフェ・オ・レ	カスタードケーキ ミルクティー	黒糖まんじゅう 玄米茶	シフォンケーキ ミルクティー	ぶどうのヨーグルト カルシウムウエハース		

平成26年

選べる おかず メニュー

3日 金曜日

A: ホキのポテトサラダ焼き
B: 豚肉の八幡巻き

16日 木曜日

A: カニ玉あんかけ
B: 麻婆茄子

21日 火曜日

A: 揚げ魚の甘酢あん
B: 鶏肉の竜田揚げ

27日 月曜日

A: 赤魚のおろし煮
B: 牛肉のしぐれ煮

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。

アかの話 その十八 ~秋野菜を食べよう~

日増しに秋も深まり夜長の頃となりました。朝夕めっきり冷え込んできております。さて、秋といえば読書の秋・スポーツの秋・そして食欲の秋です。旬の野菜がたくさんあります。秋野菜にはさつまいもや里芋・南瓜・ごぼう・人参などがあります。今回は、**さつまいも**についてご紹介いたします。

「さつまいもの栄養」…さつまいもは食物繊維が多く腸の状態を整えたり便秘予防に効果があると言われております。さつまいもに含まれるセルロースという食物繊維は血糖値のコントロールをする作用があります。また、さつまいもに含まれるビタミンCは加熱しても壊れにくいという特徴があります。ビタミンCはコラーゲンの合成をサポートする働きや丈夫な血管や筋肉、皮膚を作るのを助けます。「さつまいもの種類」…さつまいもには、ベニアズマ・高系・紅赤（金時）・ベニハヤト・コガネセンガンなどの種類がありそれぞれ生育に適した環境が違います。

「さつまいもの利用方法」…でんぷん用としてジュースなどの甘みや春雨、くずきりなどに利用されます。お菓子用として干し芋、ようかん、かりんとう、あめなどに利用されます。おかず用として大学芋、サラダ、フレーク、ペースト、パウダーなどに利用されます。酒類として焼酎、ビール、ワインの原料として利用されます。「さつまいもの甘みを増す方法」…石焼きものように甘いふかし芋を作るには、さつまいもに含まれる分解酵素が働き麦芽糖という甘みを作る必要があり、70度前後で活発に働くので70度前後でゆっくり熱する事が甘みを増すポイントです。

10月の献立には秋野菜が入っている日があります。秋の味覚週間もありますので秋の味覚を楽しみましょう。

☆お知らせ☆

6日（月）～11日（土）・・・秋の味覚週間
29日（水）・・・芋煮会