

11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
昼食						赤飯 すまし汁 白身魚の揚げ煮 湯豆腐 ブロッコリーの辛子マヨネーズ和え
間食						もなか ほうじ茶
	3日	4日	5日	6日	7日	8日
昼食	そばろ丼 白菜の味噌汁 金平蓮根 みかん	ごはん かき玉汁 選べるおかず 若竹煮 菜花の辛子和え	きつねうどん ごはん 炒り鶏 アスパラのドレッシング和え	ごはん もやしの味噌汁 揚げ出し豆腐のうすくずあん 長芋とわらびの煮付け 胡瓜の酢の物	ハヤシライス コロケ カリフラワーサラダ 黄桃缶	 松花堂弁当 ごはん・すまし汁・ あかうおの煮付け んもどきの煮付け サラダ・フルーチェ
間食	あんまん 玄米茶	バームクーヘン レモンティー	小田巻 ほうじ茶	マドレーヌ カフェ・オ・レ	プリン	紫芋まんじゅう 玄米茶
	10日	11日	12日	13日	14日	15日
昼食	ごはん 大根の味噌汁 選べるおかず 五目煮 りんごのコンポート	ごはん コーンスープ 煮込みハンバーグ 大根サラダ フルーツポンチ	にぎり・太巻き寿司 吸い物 ふろふきかぶ みかん	ごはん さつま芋の味噌汁 鯖のおろし煮 蓮根の煮付け バナナ	たぬきそば ごはん いか里芋 パイ缶	ごはん 具だくさん汁 鶏肉の香味煮 長芋のわさび和え オレンジ
間食	どら焼き ほうじ茶	ミルクケーキ ミルクティー	レモンケーキ レモンティー	コアピーチ カルシウムウエハース	肉まん 玄米茶	ロールケーキ カフェ・オ・レ
	17日	18日	19日	20日	21日	22日
昼食	ごはん かき玉汁 豚肉の角煮 菜花のピーナツ和え バナナ	ごはん すまし汁 赤魚の西京焼き 枝豆がんもどきの煮付け フルーツカクテル	味噌カツ丼 すまし汁 野菜サラダ 手作り杏仁豆腐	味噌ラーメン ごはん 焼売 フルーチェ	ごはん もやしの味噌汁 選べるおかず 青梗菜とエビのソテー パイ缶	ごはん ワンタンスープ 豚肉のオイスターソース炒め 二色なます しば漬け
間食	たこ焼き ほうじ茶	ドーナツ ミルクティー	小倉パン 玄米茶	シフォンケーキ レモンティー	生八つ橋 ほうじ茶	カステラ 玄米茶
	24日	25日	26日	27日	28日	29日
昼食	ごはん 大根の味噌汁 鶏ももの南蛮漬け 豆腐サラダ フルーツポンチ	カレー南蛮 ごはん イカと青梗菜の炒め バナナ	ごはん 味噌汁 すき焼き 菜花の錦糸和え みかん缶	さつま芋の黒ゴマご飯 きのこ汁 選べるおかず 切り干しなます 黄桃缶	ねぎとろ丼 なめこ汁 南瓜の天ぷら 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 中華和え
間食	もみじまんじゅう ほうじ茶	焼きプリンタルト カフェ・オ・レ	クリームコンフィ ミルクティー	抹茶まんじゅう 玄米茶	マーブルケーキ レモンティー	たい焼き ほうじ茶

平成26年

選べる おかず メニュー

4日 火曜日

- A：鯖の味噌煮
- B：鶏肉のごま漬け焼き

10日 月曜日

- A：牛肉のソテー
- B：タラの金山寺焼き

21日 金曜日

- A：アジの南蛮漬け
- B：肉豆腐

27日 木曜日

- A：鯖の西京焼き
- B：鶏肉のフリッター

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。

アカリの話 その十九 ～“食欲の秋”の味覚はカラダにきく!～

秋も一段と深まり、肌寒い季節がやってきました。この季節には、サンマ、ナス、芋、柿など、美味しい旬の味覚がたくさんあります。これらの秋の食材の中には、健康に効果のあるものも多く「食」に気を配ることで防げる病気や症状もあります。旬の食材の栄養や特色を知り「食欲の秋」を健康的に楽しみましょう。

●サンマ●

血液をサラサラにするEPAや脳の働きを活発にするDHAを含んでいます。健康効果としては、サンマは胃腸を温めて、消化を助ける効果もあるので、胃がもたれるという人はぜひ食べると良いでしょう。

●秋ナス●

秋ナスには約94%の水分とカロテンが含まれており食物繊維が多いです。中国では古くから腹痛や下痢の治療に用いられており、この効果を利用して、皮が柔らかく実が引き締まった秋ナスで、胃腸の調子を整えることができます。

●さつま芋●

胃腸の働きに大きく関係する秋の食材です。カロテンが豊富でコレステロールに強い食物繊維を含んでいます。消化器系の働きを高めることで胃腸を丈夫にする働きがあり、食欲の無い人にも効果的です。調理法としては、ショウガやレモンなどを加えて柔らかく煮ると、消化器系の強化に効果があります。

●柿●

柿はビタミンCを多く含んでおり、柿を1個食べると、1日に必要なビタミンCを摂取することができます。さらに、ビタミンAや食物繊維も多いため、動脈硬化や高血圧を防ぐ働きがあります。また、肝臓の解毒作用を高めてくれる効果もあります。

☆お知らせ☆

11月12日（水）・・・にぎり寿司