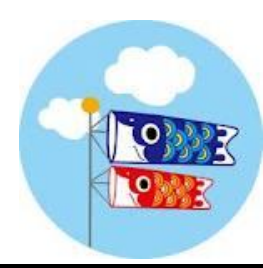


5月のお献立



山県グリーンポートデイケアセンター

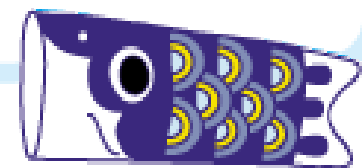
	月	火	水	木	金 1日	土 2日
食					赤飯 すまし汁 牛肉のソテー いんげんの酢味噌和え バナナ	松花堂弁当 ごはん・豆腐の味噌汁 鯖の塩焼き・金平ごぼう 菜花の錦糸和え フルーツカクテル
間食					ロールケーキ ミルクティー	たい焼き 玄米茶
食	4日 ごはん さつまいもの味噌汁 揚げ出し豆腐 ごぼうサラダ フルーツカクテル	5日 てこね寿司 すまし汁 南瓜のいとこ煮 オレンジ	6日 親子丼 吸い物 ねぎとイカの酢味噌和え 杏仁豆腐	7日 スパゲティーナポリタン ごはん コーンポタージュ アスパラサラダ 黄桃缶	8日 ごはん なめこ汁 選べるおかず いんげん炒め メロン	9日 ごはん そうめん汁 揚げ魚の甘酢あん 切り干し大根の煮物 バナナ
間食	もなか ほうじ茶	かしわ餅 玄米茶	プリン	たこ焼き ほうじ茶	ミルクケーキ レモンティー	もみじまんじゅう 玄米茶
食	11日 ごはん かき玉汁 鯖の桜蒸し 厚揚げの煮物 パイン缶	12日 ごはん じゃが芋の味噌汁 かつおのたたき 五目揚げ豆腐 メロン	13日 春の散らし寿司 すまし汁 長芋とわらびの煮付け ヨーグルト和え	14日 皐月御膳 ごはん・春の天ぷら盛り合わせ 豆腐の味噌汁・里芋煮付け いくらおろし和え・オレンジ	15日 山菜そば 菜めし 京あわせ煮付け 黄桃缶	16日 春のカレー ミートオムレツ 大根の青じそ和え りんごのコンポート
間食	ドーナツ カフェオレ	抹茶プリン お茶	シフォンケーキ ミルクティー	カスタードケーキ レモンティー	紫芋まんじゅう ほうじ茶	バウムクーヘン カフェオレ
食	18日 選べるどんぶり 白菜の味噌汁 二色なます パイン缶	19日 ごはん ミネストローネ 鶏肉のマヨネーズ焼き 卵サラダ オレンジ	20日 きつねうどん ゆかりごはん 金平ごぼう 胡瓜のピリ辛和え	21日 ごはん コンソメスープ 選べるおかず ブロッコリーサラダ 黄桃缶	22日 グリーンピースごはん すまし汁 鯖の木の芽焼き 厚揚げの煮物 バナナ	23日 ごはん ワントンスープ 麻婆豆腐 青梗菜の中華風煮 ブロッコリーとレタスのサラダ
間食	マドレーヌ ミルクティー	どら焼き 玄米茶	ぶどうのヨーグルト カルシウムウエハース	レモンケーキ カフェオレ	小倉パン ほうじ茶	ホットケーキ レモンティー
食	25日 シーフード焼きそば ごはん 韓国風スープ ポテトサラダ フルーツポンチ	26日 ごはん すまし汁 選べるおかず 里芋煮付け りんごのコンポート	27日 ごはん すまし汁 味噌カツ マカロニサラダ パイン缶	28日 ハヤシライス カニクリームコロッケ キャベツサラダ オレンジ	29日 ごはん 麩の味噌汁 鶏唐揚げ 五目豆煮 黄桃缶	30日 ごはん すまし汁 鮭の幽庵焼き 南瓜の煮付け バナナ
間食	クリームコンフェ カフェオレ	マーブルケーキ ミルクティー	くず桜 玄米茶	いちごゼリー お茶	バナナカステラ レモンティー	小田巻 ほうじ茶

平成27年

選べる おかず メニュー

8日 金曜日

- A：豚肉の香味焼き
- B：タラのごま漬け焼き



18日 月曜日

- A：豚丼
- B：玉子丼



21日 木曜日

- A：豚肉のくわ焼き
- B：すずきの西京焼き



26日 火曜日

- A：豚肉と茄子の香味炒め
- B：鮭の塩焼き



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。

アかしの話 その二十五 ~胃に優しい食生活~

桜もきれいに散り、新緑が目立つようになってきました。気温も暖かくなって冷たい飲み物を飲むようになり、5月は胃に負担がかかりやすい季節です。胃の具合が悪いと食べたものの栄養素がきちんと利用できず、全身の代謝が低下してしまうこともあります。これからやってくる夏を元気に過ごすためにも、この時期に胃の調子を整えましょう。

《胃に優しい食材》

- 消化のよいもの：半熟玉子、白身魚、牛乳・乳製品は消化の良い食品です。油の多い料理は消化に時間がかかるため食べ過ぎには注意が必要です。
- 胃を刺激しないもの：硬いものや冷たいもの、熱すぎるもの、香辛料も胃に刺激を与えてしまうため、胃の働きを妨げてしまいます。柔らかく、程よい温度で、香辛料を使わないものが胃に優しいです。
- 食物繊維の少ないもの：きゅうり、茄子、トマトなど。食物繊維の多い物は、胃腸を刺激し消化に時間がかかりま

す。ごぼう、セロリ、たけのこ、れんこんなどは食物繊維を多く含むので、調理方法に工夫が必要です。

《消化をよくするための調理方法》

- 食材の繊維を断ち切るように切る。
- 細かく切り、やわらかくなるまで煮る。
- 余分な油は除く。
- 薄味にする。調味料より食材を活かして味をつける。
- 調子が悪いときには、飲酒を控えるようにする。

《胃に優しい生活》

- 食事時間は規則的に：長時間胃の中が空の状態が続くと胃酸だけが分泌され、胃が荒れる原因となります。
- よく噛んで食べる：噛むと食べ物が胃で消化されやすくなります。1口で30回噛むのが目標です。

☆お知らせ☆

- 5日(火)・・・端午の節句(てこね寿司)
- 11日(月)～16日(土)・・・春の味覚週間
- 14日(木)・・・皐月御膳