

# 10月のお献立

山県グリーンポートテイクセンター

	月	火	水	木 1日	金 2日	土 3日
昼食				赤飯 わかめの味噌汁 鯖の塩麹焼き キャベツの生姜炒め 黄桃缶	ごはん 里芋の味噌汁 <b>選べるおかず</b> 大根の青じそ和え オレンジ	豚丼 吸い物 胡瓜の酢の物 バナナ
間食				フルーツケーキ 玄米茶	小倉パン ほうじ茶	マドレーヌ カフェオレ
	5日	6日	7日	8日	9日	10日
昼食	秋のちらし寿司 吸い物 金平ごぼう みかん缶	鶏きのこうどん ゆかりごはん インゲンの山椒炒め フルーツカクテル	秋のカレー カニクリームコロッケ ブロッコリーサラダ りんごのコンポート	ごはん 白菜の味噌汁 かつおのたたき 厚揚げの煮物 黄桃缶	ごはん すまし汁 秋の天ぷら盛り合わせ 二色なます パイ缶	<b>松花堂弁当</b> <small>ごはん・南瓜の味噌汁 秋刀魚の塩焼き・紫花の辛子和え 南瓜の煮付け・バナナ</small>
間食	栗もなか ほうじ茶	もみじまんじゅう 玄米茶	プリン	栗のケーキ レモンティー	紫芋まんじゅう ほうじ茶	肉まん 玄米茶
	12日	13日	14日	15日	16日	17日
昼食	ごはん じゃが芋の味噌汁 鯖の照り焼き 胡瓜のピリ辛和え オレンジ	ごはん 鮎の味噌汁 <b>選べるおかず</b> 五目豆煮 黄桃缶	親子丼 白菜の味噌汁 二色なます みかん缶	たぬきそば 菜めし アスパラソテー フルーツカクテル	ごはん すまし汁 味噌カツ 南瓜の煮付け 青菜のなめだけ和え	ごはん もやし味噌汁 湯豆腐 里芋の煮付け パイ缶
間食	田舎まんじゅう ほうじ茶	カスタードケーキ カフェオレ	マーブルケーキ ミルクティー	カステラ レモンティー	ぶどうゼリー	ミルクケーキ カフェオレ
	19日	20日	21日	22日	23日	24日
昼食	長崎ちゃんぽん ごはん 蒸し焼売 フルーツポンチ	そぼろ丼 しめじの味噌汁 金平蓮根 黄桃缶	ごはん 吉野汁 鯖の味噌煮 青梗菜のわさび和え りんごのコンポート	ごはん すまし汁 <b>選べるおかず</b> 里芋味噌がけ バナナ	ごはん ワカメスープ かに玉あんかけ 矢井ピーマン 小松菜のナムル	ごはん すまし汁 白身魚の照り焼き 高野豆腐の煮物 ほうれん草の辛子マヨネーズ和え
間食	ロールケーキ ミルクティー	ベビージュ 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	たご焼き 玄米茶	レモンケーキ カフェオレ	たい焼き ほうじ茶
	26日	27日	28日	29日	30日	31日
昼食	ごはん 大根の味噌汁 <b>選べるおかず</b> 野菜サラダ パイ缶	カレー南蛮 ごはん もやし炒め フルーツカクテル	ごはん 芋煮 <b>芋煮会</b> 厚焼き卵 インゲンのゴマ和え 柿	ごはん 豆腐の味噌汁 鯖の塩焼き 細切り昆布の炒り煮 みかん缶	海鮮ピラフ コーンポタージュ コロッケ 海藻サラダ	ごはん キャベツの味噌汁 豚肉と茄子の香味炒め 長芋とわらびの煮付け バナナ
間食	抹茶まんじゅう 玄米茶	クリームコンフェ ミルクティー	焼きプリンタルト レモンティー	あんまん ほうじ茶	いちごゼリー	パウムクーヘン カフェオレ

平成27年

## 選べる おかず メニュー

2日 金曜日	13日 火曜日	22日 木曜日	26日 月曜日
A: 鯖の南部焼き	A: 豚肉のくわ焼き	A: 鶏肉の照り煮	A: 鶏肉の香味焼き
B: 鶏肉の梅焼き	B: 鮭の竜田揚げ	B: すずきの香味焼き	B: 鯖の味噌煮

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。

### 7か10話 第二十八 ~10月1日は...~

秋もすっかり深まり、肌寒い季節となりました。朝晩の気温差があり、体調を崩しやすくなるので気をつけて過ごして下さい。

さて、10月1日は「コーヒーの日」です。コーヒーの新年度が始まるのが10月で、さらに日本では秋冬期にコーヒーの需要が高くなることから、1983年に全日本コーヒー協会によって、10月1日が「コーヒーの日」と定められました。今回は「コーヒー」についてご紹介します。

#### 《コーヒーの始まり》

コーヒーは世界中でもっとも飲まれている嗜好飲料の一つです。その歴史は古く、アルコールやお茶と並んで、従来から人々に愛されてきました。「コーヒー」の呼び方はアラビア語でコーヒーを意味する「カフワ」が語源と言われています。日本にコーヒーが伝わったのは18世紀に長崎の出島にオランダ人が伝えたといわれています。コーヒーの消費量が一番多い国はアメリカで、日本は四番目に多い国です。

#### 《コーヒーの栽培》

コーヒーを栽培している国は、現在60数カ国です。ほとんどが北回歸線(北緯25度)と南回歸線(南緯25度)の間の熱帯地域で生産されています。そのためこの地域は「コーヒーベルト」とも呼ばれています。

#### 《コーヒーの効果》

コーヒーは昔から薬の代わりとして利用されてきました。コーヒーに含まれているカフェインという成分が、下記の作用があるといわれています。

- 気管支喘息や狭心症の改善に作用する
- 眠気・疲労感を取り除き思考能力や集中力を増す
- 呼吸機能や運動機能を高める
- 胃液分泌を促進し、消化を助ける

ただし、飲み過ぎには注意が必要です。

#### ★お知らせ★

5日(月)～10日(土)・・・秋の味覚週間

28日(水)・・・芋煮会