

11月のお献立

山県グリーンポートテイクアセンター

月 2日	火 3日	水 4日	木 5日	金 6日	土 7日
ごはん 茄子の味噌汁 鶏唐揚げ ジャーマンポテト 青菜の菜種和え	ごはん 大根の味噌汁 豆腐ハンバーグ 青梗菜のツナ和え みかん	親子丼 かぶの味噌汁 胡瓜の酢の物 フルーツカクテル	ごはん くすうち汁 選べるおかず 蓮根サラダ 黄桃缶	山菜そば ゆかりごはん 信田煮 バナナ	ごはん 豆腐の味噌汁 カレーの唐揚げ ポテトサラダ フルーツ ぶどうゼリー
もなか 玄米茶	レモンケーキ ミルクティー	抹茶プリン	たこ焼き ほうじ茶	ドーナツ レモンティー	
9日	10日	11日	12日	13日	14日
にぎり・太巻き寿司 吸い物 ふるふしかぶ フルーツカクテル	海鮮ピラフ コーンポタージュ ハムサラダ パイナップル	ごはん 大根の味噌汁 選べるおかず 豆腐サラダ みかん	きつねきしめん 菜めし イカと小松菜の炒め物 バナナ	味噌カツ丼 すまし汁 切り干し大根の煮物 黄桃缶	松花堂弁当 ごはん・えのきの味噌汁 鯖のおろし煮・胡瓜の酢の物 里芋の煮付・ヨーグルト和え
ミルクケーキ カフェオレ	たい焼き 玄米茶	ホットケーキ ミルクティー	シフォンケーキ レモンティー	小倉パン ほうじ茶	ワッフル カフェオレ
16日	17日	18日	19日	20日	21日
とんこつラーメン ごはん ギョウザ みかん	ごはん あさりの味噌汁 選べるおかず カリフラワーサラダ フルーツカクテル	ハヤシライス コーンクリームフライ 野菜サラダ パイナップル	ごはん 小松菜の味噌汁 肉じゃが キャベツサラダ バナナ	松茸ごはん 豆腐の味噌汁 鯖のつけ焼き 大根の梅肉和え フルーツ	ごはん ワタンスープ 麻婆豆腐 もやしナムル フルーツポンチ
ロールケーキ ミルクティー	フルーツケーキ レモンティー	オレンジゼリー	クリームコンフェ カフェオレ	田舎まんじゅう 玄米茶	小田巻 ほうじ茶
23日	24日	25日	26日	27日	28日
ごはん ワカメスープ 鶏肉の甘酢煮 焼きビーフン りんごの赤ワイン煮	味噌煮込みうどん ごはん 金平ごぼう 黄桃缶	ごはん なめこ汁 ぶりの照り焼き 南瓜の煮付け みかん缶	ねぎとろ丼 豆腐の味噌汁 炒り鶏 パイナップル	ごはん かき玉汁 選べるおかず 春雨サラダ 杏仁豆腐	ごはん コンソメスープ おろしハンバーグ キャベツサラダ パイナップル
黒糖まんじゅう 玄米茶	カスタードケーキ ミルクティー	もみじまんじゅう ほうじ茶	肉まん 玄米茶	ベビーシュー レモンティー	プリン
30日					
ごはん さつま芋の味噌汁 揚げ出し豆腐 ごぼうサラダ フルーツ					
どら焼き ほうじ茶					

平成27年

選べる おかず メニュー

5日 木曜日

A：鯖のごま味噌煮
B：牛肉と豆腐の煮物

11日 水曜日

A：白身魚の照り焼き
B：鶏肉のアーモンド焼

17日 火曜日

A：ホキのポテトサラダ焼き
B：鶏肉の更紗揚げ

27日 金曜日

A：豚肉のくわ焼き
B：鯖の西京焼き

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。

アカハの語 その二十九 ~秋からの冷え性対策~

すっかり秋の気配になり、鮮やかな紅葉の季節が近づいてきました。秋になると涼しくなって過ごしやすくなってきたのはいいのですが、体が重い、だるい、なんだかすっきりしない・など疲れが出はじめてはいませんか？日によって暑さ寒さが交互に来たり、夜に急に冷え込み、空気も乾燥してくるので、鼻や喉に不調が出やすくなります。秋の季節から寒さ本番の冬に備えて冬型の体づくりをはじめましょう。

【からだを温める食材を食べましょう】
特徴としては色の濃い野菜、寒い土地・時期に収穫されるものがあります。

- 根菜類(ごぼう、人参、蓮根、山芋など)
地下で育った野菜は自分で熱を持っているため食べると体を温める効果があります。
- 黒に近い色をしている食べ物(黒豆、小豆、ひじきなど)

白米より玄米、緑茶より紅茶、白砂糖より黒砂糖など、色が濃いものの方が体を温めます。

【料理は温かいものを！】
体を冷やさないためには「食べ物は温めて食べる」のが基本となります。煮る、ゆでる、焼く、炒めるなど加熱調理したものを、温かいうちに食べるようにしましょう。また、料理にとろみをつけたりあんをかけると冷めにくくなります。冷たいものを食べてしまうと胃腸が冷えてしまい、体全体が冷えるので注意が必要です。

【香味野菜を使う】
しょうが、ねぎ、にんにく、しその葉は体を温める効果が高いといわれています。肉、魚との相性もよく、様々な料理に使うことができます。

【調味料・香辛料を使う】
塩、コショウ、味噌、唐辛子などの調味料には体を温め、発汗を促します。

☆お知らせ☆
11月9日(月)・・・にぎり寿司