

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 | 金 | 土 日 |
|-------------|---|--|--|--|---|---|
| 屋 食 問 | | | | | | 赤飯 すまし汁 豚肉の味噌漬け焼き 南瓜の煮付け みかん缶 たい焼き ほうじ茶 |
| 屋 食 問 | 3日 秋のちらし寿司 吸い物 金平れんこん 黄桃缶 | 4日 鶏きのこうどん ゆかりごはん えんどうの山椒炒め フルーツカクテル | 5日 秋のカレー カニクリームコロッケ ブロッコリーサラダ りんこのコンポート | 6日 ごはん もやし味噌汁 かつおのたたき 厚揚げの煮物 みかん缶 肉まん ほうじ茶 | 7日 ごはん すまし汁 秋の天ぷら盛り合わせ 二色なます パイン缶 | 8日 松花堂弁当 ごはん・わかめの味噌汁 さんまの塩焼き さつまいものしモン煮 菜花の電子レンジ・バナナ |
| 屋 食 問 | 10日 紫芋まんじゅう 玄米茶 | 11日 栗ケーキ レモンティー | 12日 抹茶プリン | 13日 | 14日 もみじまんじゅう 玄米茶 | 15日 あんまん ほうじ茶 |
| 屋 食 問 | 17日 ごはん 玉ねぎ味噌汁 豚肉のしぐれ煮 長芋の短冊 りんこのコンポート 焼きプリンタルト ミルクティー | 18日 親子丼 すまし汁 里芋味噌がけ フルーツカクテル | 19日 ごはん 豆腐味噌汁 鰯の西京焼き 茄子の揚げ煮 黄桃缶 小田巻 玄米茶 | 20日 ごはん すまし汁 選べるおかず 枝豆がんもどきの煮付け みかん缶 ホットケーキ カフェオレ | 21日 焼きそば ごはん 韓国風スープ ポテトサラダ パイン缶 小倉パン ほうじ茶 | 22日 ごはん すまし汁 鯖味噌煮 青梗菜のツナ和え 黄桃缶 アップル レモンティー |
| 屋 食 問 | 24日 ごはん じゃが芋味噌汁 鯖の照り焼き 大根の甘酢和え 黄桃缶 とら焼き 玄米茶 | 25日 ごはん わかめスープ 選べるおかず もやしナムル フルーツカクテル レモンケーキ ミルクティー | 26日 味噌ラーメン ごはん 蒸し焼売 みかん缶 プリン | 27日 ごはん すまし汁 鶏肉の唐揚げ 菜花の錦糸和え 黄桃缶 マドレーヌ レモンティー | 28日 ごはん じゃが芋味噌汁 選べるおかず いんげんのこま和え りんこのコンポート ベビーシュー ミルクティー | 29日 ごはん 芋の味噌汁 ホキのポテト・サラダ焼き 厚揚げの煮物 みかん缶 シフォンケーキ カフェオレ |
| 屋 食 問 | 31日 選べるお祭り 厚揚げの味噌汁 小松菜のナムル ヨーグルト和え | | | | | |
| 屋 食 問 | だこ焼き ほうじ茶 | | | | | |

平成28年

選べる おかず メニュー

| | | | |
|--|--|--|-------------------------------------|
| <p>13日 木曜日 A: 鶏肉のこはく煮 B: カレーの煮付け</p> | <p>21日 金曜日 A: 牛肉のしぐれ煮 B: 鯖の塩焼き</p> | <p>25日 火曜日 A: 青椒肉絲 B: えびのチリソース炒め</p> | <p>31日 月曜日 A: 豚丼 B: 親子丼</p> |
|--|--|--|-------------------------------------|

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。

アカイの語 その四 ~秋の味覚・きのこ~

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、秋といえば「食欲の秋」ですね。様々なものがより一層美味しくなる季節となりました。今回はその中からほとんどの種類が秋に旬を迎え栄養豊富な「きのこ」についてご紹介します。

《きのこの種類》

きのこは長い間植物の仲間とされてきましたが、最近「菌類」の一種ということが分かりました。菌類は他にも納豆の納豆菌、ヨーグルトの乳酸菌、しょうゆのこうじ菌があります。きのこの種類はとても多く、日本だけでも5000~6000種類あるといわれています。しかし、名前がついているきのこはその中で2000種類ほどで、さらに食べられるきのこは500種類ほどだそうです。食べられるきのこの代表として、松茸、えのきだけ、ぶなしめじ、椎茸、舞茸、なめこ、エリンギなどがあります。

《きのこの栄養》

きのこは美味しいだけでなく、低カロリーで栄養が豊富に含まれています。

食物繊維：きのこはキャベツなどの野菜を上回る豊富な食物繊維を含んでいます。食物繊維は便秘予防や動脈硬化、糖尿病などの予防に効果があるといわれています。

ビタミンD：カルシウムの吸収を助ける働きがあり、骨粗鬆症の予防に効果があります。

ビタミンB群：ビタミンB1は糖質の代謝や疲労回復に、ビタミンB2は脂質の代謝や健康な肌、髪をつくる働きがあります。

ミネラル：カリウムやリンが多く含まれており、リンは歯や骨の材料に、カリウムは体内の塩分を外に排出する働きがあります。

☆お知らせ☆

3日(月)~8日(土)・・・秋の味覚週間🍁