

11月の献立

山県グリーンポートテイクアセンター

月	火 1日	水 2日	木 3日	金 4日	土 5日	
昼食	赤飯 すまし汁 鯖の西京焼き 枝豆がんとどきの煮付け 黄桃缶	ごはん コンソメスープ 選べるおかず ごぼうサラダ バナナ	ごはん 豆腐の味噌汁 鯖の塩焼き 春雨サラダ みかん缶	肉うどん ゆかりごはん 茄子のソテー フルーツカクテル	ごはん 白菜の味噌汁 豚肉のごまサルサソース 豆腐サラダ パン缶	
間食	ホットケーキ ミルクティー	プリン	たこ焼き 玄米茶	カスタードケーキ カフェオレ	クリームコンフェ レモンティー	
7日	8日	9日	10日	11日	12日	
昼食	ごはん 大根の味噌汁 ホキのポテトサラダ焼き キャベツサラダ バナナ	高菜チャーハン ワントンスープ 大根の中華風煮 ヨーグルト和え	ごはん 里芋の味噌汁 ちゃんこ鍋 茄子のソテー みかん缶	長崎ちゃんぽん ごはん 蒸し焼売 フルーツカクテル	ごはん あさりの味噌汁 選べるおかず 胡瓜の酢の物 バナナ	ごはん すまし汁 牛肉のしぐれ煮 菜花のごまマヨネーズ和え パン缶
間食	黒糖まんじゅう ほうじ茶	パウムクーヘン カフェオレ	ミルクケーキ レモンティー	抹茶まんじゅう 玄米茶	ベビーシュー カフェオレ	ドーナツ ミルクティー
14日	15日	16日	17日	18日	19日	
昼食	たぬきそば わかめごはん 京あわせ煮付け みかん缶	ごはん 厚揚げの味噌汁 選べるおかず ブロックリーのドレッシング和え パン缶	ごはん じゃが芋の味噌汁 鯖のつけ焼き 茄子のそぼろ煮 オレシジ	カレーライス 大根サラダ エビミックスフライ フルーツカクテル	松茸ごはん 大根の味噌汁 さんまの塩焼き 細切り昆布の炒り煮 みかん缶	ごはん 中華スープ 八宝菜 小松菜のナムル 黄桃缶
間食	シフォンケーキ レモンティー	小倉パン 玄米茶	抹茶プリン	ワッフル ミルクティー	マーブルケーキ レモンティー	もみじまんじゅう ほうじ茶
21日	22日	23日	24日	25日	26日	
昼食	ごはん かき玉汁 味噌カツ ほうれん草のごま和え ブルーチェ	ごはん すまし汁 鶏肉のマヨネーズ焼き 茄子の青じそ和え 黄桃缶	ごはん 春雨スープ 麻婆豆腐 もやしナムル パン缶	にぎり・太巻き寿司 吸い物 ふろふきかぶ みかん	カレー南蛮 ごはん えんどうの山椒炒め 黄桃缶	松花堂弁当 ごはん・すまし汁 鶏の味噌煮・京あわせ煮 いんげんのごま和え みかん缶
間食	プリン	フルーツケーキ ミルクティー	肉まん 玄米茶	もなか ほうじ茶	ぶどうゼリー	どら焼き 玄米茶
28日	29日	30日				
昼食	ごはん すまし汁 選べるおかず 高野豆腐の煮物 ほうれん草の辛子マヨネーズ和え	山菜そば ゆかりごはん 信田煮 黄桃缶	ごはん 豆腐の味噌汁 ぶりの照り焼き 里芋煮付け バナナ			
間食	紫芋まんじゅう ほうじ茶	レモンケーキ カフェオレ	焼きプリンタルト ミルクティー			

平成28年

選べる おかず メニュー

<p>2日 水曜日</p> <p>A：おろしハンバーグ</p> <p>B：カレーの照り焼き</p>	<p>11日 金曜日</p> <p>A：鶏肉の唐揚げ</p> <p>B：赤魚のおろし煮</p>	<p>15日 火曜日</p> <p>A：豚肉の味噌漬け焼き</p> <p>B：鯖のきのこあん</p>	<p>28日 月曜日</p> <p>A：鶏肉の照り煮</p> <p>B：鮭の塩焼き</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。

7か10話 その四十一 ～紅葉～

風が冷たくなり段々秋が深まる季節となりました。秋が深まると周りの木々がきれいに紅葉します。山の上から徐々に広葉樹の葉が紅や黄色に色づき始め、11月中旬から下旬が紅葉シーズンで最も見頃となります。今回は「紅葉」についてご紹介します。

《紅葉はなぜおこるか》

樹は冬に葉を落とすために、秋になって気温が下がりますと栄養や水分などの供給をストップします。すると、葉の緑色の色素が壊れてしまうため、今まで見えなかった黄色い色素や赤い色素が浮き出て見えるようになります。それが紅葉の仕組みです。

《日本の紅葉》

地球の3割ほどが森林ですが、紅葉する落葉樹林がまとまっているのは、東アジアの沿岸部と北アメリカ大陸の東部、ヨーロッパの一部にすぎません。日本は国土のおよそ7割が森林で様々な落葉樹が生えており、寒暖の差もあるため、いたるところで美しい紅葉が楽しめます。

《美しい紅葉の条件》

美しい紅葉には条件があり、同じ場所でも紅葉の仕方が毎年違います。

●日光●
葉を紅くする成分は、光合成によって作られるため直射日光が山全体に当たると真っ赤に色づきます。

●温度差●
夜も暖かいと日中作った成分が無くなってしまいうため、昼と夜の温度差があるときれいに色づきます。

●湿度●
乾燥しすぎると葉がすぐに枯れてしまいます。あまり雨が降らないとききれいな紅葉は見られません。山や川沿いは条件が揃いやすいので、きれいな紅葉がみられます。

☆お知らせ☆

11月24日(木)・・・にぎり寿司