



12月の献立



山県グリーンポートテイクアセンター

	月	火	水	木 1日	金 2日	土 3日
国						
食				赤飯 さつまいもの味噌汁 あかうおのおろし煮 金平蓮根 フルーツカクテル	ごはん もやしの味噌汁 豚肉のしぐれ煮 五目揚げ豆腐煮 みかん缶	ごはん えのきの味噌汁 鶏肉の生姜煮 スパゲティ-サラダ パイナップル
間				ぶどうゼリー	ドーナツ レモンティー	カステラ ミルクティー
	5日	6日	7日	8日	9日	10日
国	ごはん 豆腐の味噌汁 鰯の西京焼き 南瓜の煮付け みかん缶	ごはん コーンポタージュ おろしハンバーグ マカロニサラダ フルーチェ	ごはん 豆腐の味噌汁 選べるおかず 金平ごぼう パイナップル	ごはん ワカメスープ 青椒肉絲 小松菜のナムル みかん缶	味噌ラーメン ごはん 蒸し焼売 黄桃缶	松花堂弁当 ごはん・しめじの味噌汁 さんまの利休焼き・五目豆腐 菜花の辛子和え・パイナップル
食						
間	オレンジゼリー	たこ焼き 玄米茶	ぶどうのヨーグルト カルシウムウエハース	シフォンケーキ カフェオレ	たい焼き ほうじ茶	ロールケーキ レモンティー
	12日	13日	14日	15日	16日	17日
国	きつねうどん ゆかりごはん 炒り鶏 フルーツカクテル	シーフードカレー ミートオムレツ ブロッコリー-サラダ バナナ	ごはん もやしの味噌汁 鮭の幽庵焼き 金平ごぼう みかん缶	ごはん 里芋の味噌汁 かつおのたたき 厚揚げの煮物 黄桃缶	ごはん わかめの味噌汁 選べるおかず 菜花の辛子和え パイナップル	ごはん 春雨スープ かに玉あんかけ 焼きビーフン もやしナムル
食						
間	バウムクーヘン ミルクティー	ミルクケーキ レモンティー	どら焼き 玄米茶	もみじまんじゅう ほうじ茶	焼きプリンタルト カフェオレ	レモンケーキ ミルクティー
	19日	20日	21日	22日	23日	24日
国	親子丼 すまし汁 里芋味噌かけ フルーツカクテル	焼きそば ごはん 韓国風スープ ごぼうサラダ 黄桃缶	グリーンポートクリスマス会 ★ ハヤシライス ★ ミートオムレツ ★ カポチャサラダ ★ みかん	ごはん すまし汁 選べるおかず 白菜の生姜和え パイナップル	ごはん すまし汁 さんまの塩焼き 大根の炒め煮 フルーツカクテル	クリスマススペシャルランチ ケチャップライス チキンソテー・ミモザサラダ コーンポタージュ ヨーグルト和え
食						
間	クリームコンフェ レモンティー	小田巻 玄米茶	プリン	小倉パン ほうじ茶	ワッフル ミルクティー	クリスマスケーキ シャンメリー
	26日	27日	28日	29日	30日	31日
国	ごはん すまし汁 鶏肉の唐揚げ 菜花の錦糸和え 黄桃缶	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	味噌煮込みうどん ごはん 青菜のなめだけ和え フルーツカクテル	ごはん じゃが芋の味噌汁 牛肉のしぐれ煮 いんげんのゴマ和え バナナ	ごはん 茄子の味噌汁 ホキのポテトサラダ焼き 厚揚げの煮物 みかん缶	 大晦日 良いお年を
食						
間	マーブルケーキ レモンティー	いちごのヨーグルト	フルーツケーキ カフェオレ	黒糖まんじゅう 玄米茶	抹茶プリン	

平成28年

選べる おかず メニュー

7日 水曜日

A: ホキの菜種焼き
B: 鶏肉の照り焼き

16日 金曜日

A: 鶏肉のマヨネーズ焼き
B: カレイのおろし煮

22日 木曜日

A: 豚肉の味噌焼き
B: ぶりの照り煮

27日 火曜日

A: 白身魚の照り焼き
B: 牛焼き肉

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か月の献立 ~冬野菜~

暖かい日が続いていましたが、あっという間に冬の寒さとなりました。寒くなると体力がついていかず、体調不良の原因となるので注意してください。寒い冬には温かい鍋が一層美味しくなりますね。鍋に欠かせないものといえば旬の野菜たちです。旬の野菜は収穫量が増えるため価格も安く、味・栄養価とも上がり、安くて味もからだも美味しいといういいことずくめです。今回は冬に旬の野菜についてご紹介します。

《冬野菜の特徴》

冬野菜は体を温めるといわれています。地面の下に埋もれているものは、身体を温める性質を持っており、それらは自分で熱があるので熱い太陽から逃れようとして地面の下へ深く伸びようとする。この性質から根菜類や芋類が身体を温めると言われていて、しかも根菜類が冬にとれる事から冬野菜が身体を温めるとされています。また、寒くなったり、霜にあたったりすると、凍らないように糖度をあげるため、甘さが増してより一層美味しくなります。

《代表的な冬野菜》

大根：丸ごと使える大根は冬が一番美味しい野菜です。アミラーゼという消化酵素を豊富に含み、たんぱく質の消化を促進して胸やけや胃もたれに効果があります。また、皮の部分にはビタミンCが多く、葉の部分にはビタミンAやビタミンC、カルシウムなどが豊富に含まれています。

白菜：白菜は寒い季節に甘みが増えます。白菜の芯の部分にはビタミンA、ビタミンC、カルシウムが含まれ、からだを温める作用があります。

小松菜：ほうれん草の約5倍のカルシウムを含みます。ビタミン類も豊富で、特にビタミンA・Cは小松菜100gで1日の所要量を満たすことができます。また、鉄分も豊富に含まれているので貧血の予防に効果があります。

★お知らせ★

12月21日(水)・・・クリスマス会
12月24日(土)・・・クリスマスランチ