



5月のお献立



友愛会

山県グリーンボート デイケアセンター

月	火	水	木	金	土
1日	2日	3日	4日	5日	6日
厚揚げの味噌汁 選ぶおかず 里芋の煮付け 黄桃缶	きつねうどん ゆかりごはん 茄子のそぼろ煮 みかん缶	ごはん しめじの味噌汁 鶏肉の南蛮漬け 青菜の辛子和え フルーツカクテル オレンジゼリー	ごはん すまし汁 豚肉の味噌焼き 菜花のピーナツ和え パイン缶	春の海鮮ちらし寿司 すまし汁 南瓜のいとこ煮 オレンジ	ごはん 茄子の味噌汁 鶏肉のマヨネーズ和え ブロッコリーの菜種和え 黄桃缶
もなか ほうじ茶	もみじまんじゅう 玄米茶		ミルクケーキ カフェオレ	かしわ餅 ほうじ茶	クリームコンフェ レモンティー
8日	9日	10日	11日	12日	13日
だけのご飯 かき玉汁 鶏肉の塩麹焼き 南瓜の煮付け フルーツカクテル	ごはん 白菜の味噌汁 かつおのたたき 信田煮 フルーチェ	卓月御膳 ごはん・しめじの味噌汁 鶏肉の南蛮漬け 長芋とわらびの煮付け いくらおろし和え・オレンジ	春のカレー ミートオムレツ 大根の青じそ和え パイン缶	山菜そば 菜めし 京あわせ煮付け バナナ	松花堂弁当 ごはん・すまし汁 鶏の唐揚げ・里芋の味噌かけ 菜花の鱈系和え ヨーグルト和え
マドレーヌ ミルクティー	マーブルケーキ カフェオレ	プリン	ぶどうのヨーグルト カルシウムウエハース	ベビーシュー レモンティー	ワッフル ミルクティー
15日	16日	17日	18日	19日	20日
ごはん しめじの味噌汁 おろしハンバーグ さつまいものレモン煮 黄桃缶	ごはん かき玉汁 選ぶおかず 枝豆がんとときの煮付け フルーツカクテル	カレー南蛮 ごはん えんどうの山椒炒め パイン缶	牛丼 もやしの味噌汁 二色なます バナナ	ごはん 茄子の味噌汁 ホキのポテトサラダ焼き カリフラワーのくず煮 みかん缶	ごはん とろろ昆布汁 鶏肉の香味煮 いんげんの酢味噌和え 黄桃缶
田舎まんじゅう 玄米茶	シフォンケーキ レモンティー	いちごのヨーグルト カルシウムウエハース	たい焼き ほうじ茶	ホットケーキ ミルクティー	黒糖まんじゅう 玄米茶
22日	23日	24日	25日	26日	27日
ごはん ワカメスープ 鶏肉の唐揚げ もやしナムル りんごのコンポート	海鮮ピラフ コーンポタージュ 大根サラダ フルーツカクテル	ごはん すまし汁 おろしカツ 茄子の青じそ和え ヨーグルト和え	焼きそば ごはん 韓国風スープ ごぼうサラダ パイン缶	ごはん キャベツの味噌汁 選ぶおかず 五目揚げ豆腐煮 黄桃缶	ごはん 中華スープ 八宝菜 小松菜のナムル フルーツカクテル
カステラ ほうじ茶	抹茶まんじゅう 玄米茶	たご焼き ほうじ茶	フルーツケーキ カフェオレ	焼きプリンタルト レモンティー	小田巻 玄米茶
29日	30日	31日			
味噌ラーメン ごはん 蒸し焼売 パイン缶	ごはん 茄子の味噌汁 牛肉のしぐれ煮 いんげんピーナツ和え バナナ	ごはん かき玉汁 選ぶおかず 白菜の生姜和え フルーチェ			
ロールケーキ ミルクティー	カスタードケーキ レモンティー	パウムクーヘン カフェオレ			

平成29年

選べる おかず メニュー

1日 月曜日

A: 赤魚の煮付け

B: 鶏肉のアーモンド焼き

16日 火曜日

A: カレイの幽庵焼き

B: 鶏肉の唐揚げ

26日 金曜日

A: ホキのマヨネーズ焼き

B: 鶏肉の梅焼き

31日 水曜日

A: 鯖の味噌煮

B: 豚じゃが

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月の話 その四十七 ~紫外線~

今年の桜は開花が平年より遅く、かつ長く見ることができました。これからはさらに暖くなり、外に出かけたくなる季節ですが、5月から8月にかけて紫外線が特に多くなります。紫外線は肌に影響するといわれていますが、影響をうけるのは肌だけではありません。今回は紫外線と影響をうけるものについてご紹介します。

《紫外線の種類》

UV-A: 太陽から届く紫外線のうち大部分(95%)を占めています。UV-Bほど有害ではありませんが、長時間浴びた場合の健康影響が懸念されます。窓ガラスや雲も透過して肌の奥に届きます。皮膚の色を黒くする日焼けの原因となっています。

UV-B: ほとんどは大気層などで吸収されますが、一部(5%)は地表へ到達し皮膚や目に影響を与えます。日焼けや皮膚がんの原因となります。皮膚が赤くなってひりひりする日焼けの原因となっています。

UV-C: オゾン層で吸収され、地表には到達しません。

《髪と紫外線》

紫外線により乾燥、強度の低下、表面の粗雑化、色素や光沢の消失などの影響を受け、髪には顔の5倍以上も紫外線の影響を受けているといわれています。帽子や日傘、UVカット効果のあるスプレータイプの日焼け止めなどが効果的です。

《目と紫外線》

目は他の臓器と違い、唯一外にさらされているため、直接的なダメージを受けやすくなっています。光とともに降り注ぐ紫外線が強すぎると角膜や白目を覆う結膜などにダメージを与えてしまいます。UVカット率の高いサングラスや、強い日差しを浴びたときは目を冷やしたり、目薬などでケアしましょう。

★お知らせ★

5日(金)・・・端午の節句(海鮮ちらし寿司)

8日(月)～13日(土)・・・春の味覚週間

10日(水)・・・卓月御膳