



9月のお献立



友愛会 山県グリーンポート デイケアセンター

	月	火	水	木	金 1日	土 2日
昼食					赤飯 吉野汁 豚肉の味噌焼き ほうれん草のごま和え パイン缶	海鮮ピラフ コーンポタージュ 野菜サラダ ブルーチェ
間食					オレンジゼリー	選べるおやつ
4日	ごはん コンソメスープ おろしハンバーグ ポテトサラダ フルーツカクテル	ごはん かき玉汁 鶏肉の塩麹焼き 南瓜の煮付け パイン缶	6日 冷やしたぬきそば 菜めし 京あわせ煮付け みかん缶	7日 ごはん 白菜の味噌汁 鮭の幽庵焼き じゃが芋のツナ煮 黄桃缶	8日 ごはん 里芋の味噌汁 選べるおかず 三色昆布和え パイン缶	9日 ごはん しめじの味噌汁 鱈の塩麹焼き さつま揚げの煮付け バナナ
間食	レモンケーキ カフェオレ	どら焼き ほうじ茶	プリン	紫芋まんじゅう 玄米茶	マドレーヌ レモンティー	小田巻 ほうじ茶
11日	ごはん キャベツの味噌汁 選べるおかず 青梗菜のごまマヨネーズ和え 黄桃缶	12日 ごはん 豆腐の味噌汁 鯖のつけ焼き 金平ごぼう みかん缶	13日 ごはん すまし汁 味噌カツ 菜花のピーナツ和え パイン缶	14日 高菜チャーハン ワンタンスープ 大根の中華風煮 フルーツカクテル	15日 冷やしきつねうどん わかめごはん ちくわの炒り煮 バナナ	16日 ごはん すまし汁 豚肉のソース炒め じゃが芋のツナ煮 もやしナムル
間食	黒糖まんじゅう 玄米茶	カスタードケーキ ミルクティー	焼きプリンタルト カフェオレ	フルーツケーキ ミルクティー	ドーナツ レモンティー	バウムクーヘン ミルクティー
18日	ごはん えのきの味噌汁 赤魚の煮付け 厚揚げの煮物 みかん缶	19日 選べる丼ぶり 豆腐の味噌汁 里芋煮付け フルーツカクテル	20日 敬老会弁当 赤飯・茶碗蒸し 天ぷら盛り合わせ・炊き合わせ 鮭の塩焼き・玉子焼き オレンジ	21日 カレー南蛮 ごはん えんどうの山椒炒め 黄桃缶	22日 ごはん かき玉汁 豚肉の味噌漬け焼き 切り干し大根の煮物 パイン缶	23日 松花堂弁当 栗ごはん・吸い物 さんまの塩焼き さつま芋のレモン煮 小松菜のくるみみねえ・オレンジ
間食	ミルクケーキ レモンティー	もなか ほうじ茶	抹茶プリン	もみじまんじゅう 玄米茶	シフォンケーキ ミルクティー	ベビーシュー レモンティー
25日	ごはん しめじの味噌汁 鶏肉の塩麹焼き さつま芋のごまサラダ フルーツカクテル	26日 長崎ちゃんぽん ごはん 蒸し焼売 黄桃缶	27日 きのこごはん すまし汁 鯖の塩焼き いんげんのごま和え みかん缶	28日 ごはん キャベツの味噌汁 選べるおかず 信田煮 ブルーチェ	29日 カレーライス ミートオムレツ 大根の青じそ和え パイン缶	30日 ごはん すまし汁 白身魚の照り焼き 南瓜サラダ ヨーグルト和え
間食	クリームコンフェ ミルクティー	マーブルケーキ カフェオレ	ぶどうのヨーグルト カルシウムウエハース	田舎まんじゅう ほうじ茶	ホットケーキ ミルクティー	ワッフル レモンティー

平成29年

選べる おかず メニュー

8日 金曜日

A: 豚肉のくわ焼き

B: スズキの甘酢あんかけ

11日 月曜日

A: 鶏肉の南蛮漬け

B: 鱈のごま漬け焼き

19日 火曜日

A: 豚丼

B: 玉子丼

28日 木曜日

A: 鱈の山椒焼き

B: しいたけの肉詰め

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 その五十一

～秋の味覚「きのこ」～



8月は急な大雨や晴れの日が例年より少なく、夏らしい天気が少なかったような気がします。9月になりましたが、まだまだ暑い日が続くので体調管理には注意してください。さて、秋といえば食べ物が美味しい季節ですね。今回はその中の「きのこ」についてご紹介します。

【きのこの歴史】

きのこは人類よりもはるか昔から地球上に存在し、日本には2千種類、世界では2万種類以上のきのこが自生しているといわれています。日本で食べられるようになった歴史も古く、「万葉集」や「今昔物語」などにも登場しています。当時は野生のものを採っていましたが、現在は味が美味しく栽培が簡単なものが流通しています。

【きのこの栄養】

それぞれの種類によって含まれている成分は違いますが、全てのきのこに共通することは、低カロリーであること、食物繊維、ビタミンD、ビタミンB群、カリウムやリンなどのミネラルが豊富に含まれていることです。

【代表的なきのこ】

しいたけ：日本を代表するきのこで、年間生椎茸が7～8万トン栽培されています。昔の中国でしいたけは不老長寿の薬として重宝されており、貧血・高血圧・消化促進・虚弱体質などに用いられていたそうです。

舞茸：「見つけると舞うほど嬉しい」が舞茸の名前の由来だといわれています。きのこ類の中でもビタミンB群が豊富に含まれています。

しめじ：「香り松茸味しめじ」という言葉があるとおり、しめじはきのこの中でも美味しいといわれています。きのこ類の中でカリウムを豊富に含んでいます。

エリンギ：イタリア原産のきのこで、もともと日本にはありませんでした。日本へは1990年代に栽培が始まったきのこです。

☆お知らせ☆

2日(土)・・・夏祭り

20日(水)・・・敬老会弁当