

10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 2日 | 火 3日 | 水 4日 | 木 5日 | 金 6日 | 土 7日 |
|---|---|--|--|--|--|---------|
| 鶏きのこうどん ゆかりごはん えんどうの山椒炒め 黄桃缶 | 秋のちらし寿司 吸い物 金平れんこん フルーツカクテル | 秋のカレー カニクリームコロッケ ブロッコリーサラダ りんごのコンポート | 栗ごはん もやしの味噌汁 かつおのたたき 枝豆がんもどきの煮付け みかん缶 | 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 | 松花堂弁当 ごはん・わかめの味噌汁 さんまの塩焼き 南瓜のいご煮 菜花の辛子和え・バナナ | |
| 肉まん 玄米茶 | 田舎まんじゅう ほうじ茶 | プリン | たい焼き 玄米茶 | 焼きプリンタルト ミルクティー | ホットケーキ レモンティー | |
| ごはん しめじの味噌汁 あかうおのおろし煮 茄子の揚げ煮 みかん缶 | ごはん ワカメスープ 鶏肉の唐揚げ もやしナムル フルーツカクテル | 焼きそば ごはん 韓国風スープ ポテトサラダ パイン缶 | ごはん キャベツの味噌汁 選べるおかず 胡瓜のピリ辛和え ヨーグルト和え フルーツケーキ レモンティー | 牛丼 かき玉汁 胡瓜の酢の物 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 | |
| 紫芋まんじゅう ほうじ茶 | ドーナツ カフェオレ | 抹茶プリン | フルーツケーキ レモンティー | マドレーヌ ミルクティー | 小田巻 玄米茶 | |
| ごはん 中華風卵スープ 青椒肉絲 焼きビーフン 黄桃缶 | ごはん すまし汁 鯖の味噌煮 菜花の塩昆布和え フルーツカクテル | 親子丼 もやしの味噌汁 茄子香味炒め バナナ | 味噌ラーメン ごはん 蒸し焼売 みかん缶 | ごはん 茄子の味噌汁 選べるおかず カリフラワーのくず煮 パイン缶 | ごはん とろろ昆布汁 ホキの菜種焼き いんげんの酢味噌和え 黄桃缶 | |
| パウムクーヘン ミルクティー | 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 | レモンケーキ ミルクティー | カステラ ほうじ茶 | もなか 玄米茶 | |
| ごはん 里芋の味噌汁 選べるおかず 茄子のソテー みかん缶 | ごはん 玉ねぎの味噌汁 豚肉のくわ焼き 細切り昆布の炒り煮 ヨーグルト和え | ごはん コーンポタージュ きのこハンバーグ マカロニサラダ フルーチェ | ハヤシライス ツナオムレツ 南瓜サラダ 黄桃缶 | たぬきそば 菜めし やわらかいなり含め煮 パイン缶 | ごはん えのきの味噌汁 鶏肉の生姜煮 厚揚げの煮物 フルーツカクテル | |
| カスタードケーキ レモンティー | ミルクケーキ ミルクティー | ぶどうゼリー | 抹茶まんじゅう ほうじ茶 | マーブルケーキ カフェオレ | ペーシュー レモンティー | |
| ごはん しめじの味噌汁 ちゃんこ鍋 いんげんソテー オレンジ | ごはん かき玉汁 選べるおかず さつま芋のレモン煮 黄桃缶 |  |  |  |  | |
| もみじまんじゅう 玄米茶 | クリームコンフェ ミルクティー | | | | | |

平成29年

選べる おかず メニュー

12日 木曜日

A：ホキのポテトサラダ焼き

B：豚の角煮

20日 金曜日

A：豚肉の香味焼き

B：タラの金山寺焼き

23日 月曜日

A：鶏肉のマヨネーズ焼き

B：鮭の和風ソースかけ

31日 火曜日

A：鯖のおろし煮

B：肉豆腐

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 その五十二 ～秋の魚～

すっかり秋の天気になりました。急に冷えるので体調管理をみなさん気をつけて下さい。さて、まだまだ秋なので食べ物が美味しいですね。今回はその中でも「魚」についてご紹介いたします。

《秋が旬の魚はなぜ美味しいのか》

秋になると魚は脂がのり、美味しくなるものが増えてきます。これは水温が低くなる冬までに栄養を蓄えるためです。また日本近海には秋に産卵期を迎える魚が多く、産卵前は最も栄養を蓄えています。

《代表的な魚》

秋刀魚(さんま):さんまの名前の由来は、細長い魚を意味する「サマナ」が時が経つにつれ変化し、さんまと呼ぶようになったとか。漢字については、体が刀状で秋の代表的な魚であることから秋刀魚という漢字が当てられたと言われています。さんまにはDHAやEPAの他に、良質なタンパク質、カルシウム、ビタミンAなどが含まれています。

鯉(かつお):かつおの名前の由来は、「カタシ(堅し)」にカタに「ウヲ(魚)」で「カタウヲ」となり、「カツヲ」と呼ばれるようになりました。秋のかつおは「戻りかつお」と呼ばれ、春のかつおと違いエサをたっぷり食べているので魚体も一段と大きく、脂ののってとても美味しいです。かつおには、全体の1/4をタンパク質が占め、血合いの部分にはビタミンB12やナイアシン、鉄、タウリンが豊富に含まれています。

鱈(あじ):あじの名前の由来は一説には「味がいい、味が良さ」からあじと呼ばれるようになりました。あじは他の青魚に比べると脂質が少なめでエネルギーは控えめながら、青魚から摂取したいEPAやDHAはしっかりと含まれているのが特徴です。

★お知らせ★

2日(月)～7日(土)・・・秋の味覚週間