

11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 1日	木 2日	金 3日	土 4日
食			赤飯 すまし汁 豚肉の味噌焼き 黒豆がんとときの煮付け パイン缶	山菜そば わかめごはん 金平れんこん フルーツカクテル	ごはん 茄子の味噌汁 カレーの甘酢あんかけ 南瓜の煮付け ヨーグルト和え	ごはん すまし汁 白身魚の香味焼き じゃが芋の煮物 バナナ
食	6日	7日	8日	9日	10日	11日
食	親子丼 すまし汁 茄子の揚げ煮 パイン缶	長崎ちゃんぽん ごはん 蒸し焼売 みかん缶	ごはん かき玉汁 選べるおかず 京あわせ煮付け フルーツカクテル	ごはん ワンタンスープ 鶏肉の唐揚げ 大根の中華風煮 黄桃缶	ごはん 吉野汁 鮭の幽庵焼き じゃが芋のツナ煮 パイン缶	ごはん 白菜の味噌汁 豚肉の塩麴焼き ほうれん草のごま和え 黄桃缶
食	クリームコンフェ カフェオレ	黒糖まんじゅう 玄米茶	ワッフル レモンティー	レモンケーキ ミルクティー	ドーナツ レモンティー	ホットケーキ カフェオレ
食	13日	14日	15日	16日	17日	18日
食	ごはん すまし汁 味噌カツ 菜花のわさび和え フルーツカクテル	にぎり・太巻き寿司 吸い物 ふるふきかぶ みかん	たぬきそば 菜めし 信田煮 みかん缶	海鮮ピラフ ポタージュスープ 野菜サラダ フルーチェ	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	松花堂弁当 <small>ごはん・すまし汁 さわらの西京焼き インゲン豆のピーナツ和え さつま揚げの煮付け・バナナ</small>
食	シフォンケーキ ミルクティー	どら焼き ほうじ茶	プリン	マドレーヌ レモンティー	紫芋まんじゅう 玄米茶	小田巻 ほうじ茶
食	20日	21日	22日	23日	24日	25日
食	ごはん キャベツの味噌汁 選べるおかず 青梗菜のゴママヨネーズ和え 黄桃缶	松茸ごはん 豆腐の味噌汁 秋刀魚の塩焼き ちくわの炒り煮 みかん缶	カレーライス ミートオムレツ 野菜サラダ フルーツカクテル	ごはん コンソメスープ おろしハンバーグ ポテトサラダ パイン缶	きつねきしめん わかめごはん 茄子の揚げ煮 バナナ	ごはん すまし汁 豚肉のソース炒め 長芋の白煮 もやしナムル
食	肉まん 玄米茶	カステラ ほうじ茶	焼きプリンタルト カフェオレ	マーブルケーキ ミルクティー	バウムクーヘン レモンティー	ミルクケーキ ミルクティ
食	27日	28日	29日	30日		
食	カレー南蛮 ごはん えんどうの山椒炒め みかん缶	炒飯 ワンタンスープ 大根の中華風煮 フルーチェ	豚丼 もやしの味噌汁 里芋の煮付け パイン缶	ごはん えのきの味噌汁 選べるおかず 厚揚げの煮物 黄桃缶		
食	もなか 玄米茶	あんまん ほうじ茶	抹茶プリン	もなか 玄米茶		

平成29年

選べる おかず メニュー

8日 水曜日 A：鯖の味噌煮 B：豚肉の生姜焼き	17日 金曜日 A：豚肉のくわ焼き B：タラの塩焼き	20日 月曜日 A：鶏肉の南蛮漬け B：太刀魚の生姜煮	30日 木曜日 A：赤魚の煮付け B：鶏肉の梅焼き
--------------------------------	----------------------------------	-----------------------------------	---------------------------------

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。

アカの話 第五十三 ～和食～

秋も深まり、色とりどりの紅葉がみえる季節となりました。これからさらに寒くなっていきますので、体調を崩さないように気をつけてください。さて、11月24日は「和食の日」です。和食は2013年12月にユネスコ無形文化遺産に登録され、世界に誇るべき日本の食文化として注目されています。今回はそんな和食についてご紹介します。

「和食の日」とは
「和食の日」は11と24で「いい日本食」と読む語呂合わせから、和食の食彩が豊かなこの時期において、毎年、日本食文化について見直し、「和食」文化の保護・継承の大切さを考える日とするのを目的として制定されました。

《和食の特徴》
①多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重
日本は南北に伸びた地形で海、山、里と自然が広がっているため、各地で地域に根差した多様な食材が用いられています。また、素材の味わいを活かす調理技術・調理道具が発達しています。

②健康的な食生活を支える栄養バランス
一汁三菜を基本とする日本の食事スタイルは理想的な栄養バランスとされています。また、「うま味」を上手に使うことによって動物性油脂の少ない食生活を実現しており、日本人の長寿や肥満防止に役立っています。

③自然の美しさや季節の移ろいの表現
食事の場で、自然の美しさや四季の移ろいを表現することも特徴のひとつです。季節の花や葉などで料理を飾りつけたり、季節に合った調度品や器を利用して、季節感を楽しまします。

④正月などの年中行事との密接な関わり
日本の食文化は年中行事と密接に関わりがあります。自然の恵みである食べ物を家族や仲間と分け合い、一緒に食べることで、家族や地域の絆を強めてきました。

☆お知らせ☆
11月14日（火）・・・にぎり寿司

