



9月のお献立



友愛会
山梨グリーンポート デイケアセンター

	月	火	水	木	金	土
						1日
昼食						赤飯 えのきの味噌汁 白身魚の照り焼き 五目豆煮 黄桃缶
間食						カステラ 玄米茶
	3日	4日	5日	6日	7日	8日
昼食	ごはん なめこ汁 選べるおかず 金平蓮根 パイン缶	豚丼 もやしの味噌汁 里芋の煮付け フルーツカクテル	ごはん ポタージュスープ おろしハンバーグ 野菜サラダ オレンジ	冷やしたぬきそば ゆかりごはん 南瓜のそぼろ煮 黄桃缶	ごはん 麩の味噌汁 豚肉のしぐれ煮 フロッコリーの辛子マヨネーズ和え パイン缶	海鮮ピラフ コーンポタージュ 野菜サラダ フルーチェ
間食	ロールケーキ ミルクティー	もなか ほうじ茶	抹茶プリン	ドーナツ レモンティー	焼きプリンタルト ミルクティー	 選べるおやつ
	10日	11日	12日	13日	14日	15日
昼食	親子丼 すまし汁 里芋味噌かけ ヨーグルト和え	ごはん 豆腐の味噌汁 豚肉の塩麴焼き さつまいものゴマサラダ 黄桃缶	冷やしきつねきしめん わかめごはん いんげんの酢味噌和え みかん缶	ごはん キャベツの味噌汁 鯖の塩焼き 卵サラダ フルーチェ	ごはん ワカメスープ 選べるおかず もやしナムル 黄桃缶	ごはん 大根の味噌汁 八宝菜 青梗菜の生姜和え フルーツカクテル
間食	マープルケーキ レモンティー	たい焼き 玄米茶	シフォンケーキ カフェ・オ・レ	田舎まんじゅう ほうじ茶	フルーツケーキ ミルクティー	マドレーヌ レモンティー
	17日	18日	19日	20日	21日	22日
昼食	ごはん 玉ねぎの味噌汁 鶏肉の香味煮 南瓜サラダ 黄桃缶	長崎ちゃんぽん ごはん 蒸し焼売 ヨーグルト和え	 敬老会弁当 赤飯・天ぶらの盛り合わせ 鮭の塩焼き・炊き合わせ 茶碗蒸し・オレンジ	ごはん 茄子の味噌汁 選べるおかず じゃが芋のツナ煮 みかん缶	ごはん ハヤシライス ミートオムレツ 大根の青じそ和え 黄桃缶	松花堂弁当 栗ごはん・吸い物 秋刀魚の塩焼き さつまいものレモン煮 ほうれん草のごま和え・バナナ
間食	ホットケーキ カフェオレ	ぶどうゼリー	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	どら焼き 玄米茶	黒糖まんじゅう ほうじ茶
	24日	25日	26日	27日	28日	29日
昼食	ごはん すまし汁 ホキのポテトサラダ焼き 厚揚げの煮物 黄桃缶	ごはん すまし汁 選べるおかず 茄子の青じそ和え フルーチェ	中華飯 ワンタンスープ 春雨サラダ みかん缶	ごはん かき玉汁 豚肉の香味焼き 南瓜の煮付け パイン缶	肉うどん ごはん 五目揚げ豆腐煮 バナナ	ごはん すまし汁 鯖の幽庵焼き 里芋味噌かけ ヨーグルト和え
間食	カスタードケーキ レモンティー	紫芋まんじゅう 玄米茶	プリン	抹茶まんじゅう ほうじ茶	小田巻 玄米茶	ミルクケーキ レモンティー

選べる おかず メニュー

3日 月曜日

A：あかうおの煮付け

B：肉団子の酢豚風

14日 金曜日

A：鶏肉の唐揚げ

B：鮭のおろしあんかけ

20日 木曜日

A：鶏肉の南蛮漬け

B：鯖の竜田揚げ

25日 火曜日

A：鶏肉のマヨネーズ焼き*

B：スズキの甘酢あんかけ

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か月の話 その六十一

～防災の日～



8月は急な大雨が多く、また気温が高い日が続きました。40度を超える地域もあり、体調を崩す方も多かったと思います。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、9月1日は「防災の日」です。地震や豪雨など非常災害が身近な問題として考えられています。今回は防災についてご紹介します。

《災害が起きたら…》

災害でライフラインが被害を受けると、水やガス、電気のない不自由な生活を強いられるかもしれません。食事も満足にとれない事もあります。東日本大震災では震災後1週間経っても救援物資がまともに来ず、食料不足に陥った地域がありました。災害時に食事の量が少なくなると、食事からの水分摂取も想像以上に減ってしまいます。脱水症や便秘などの原因にもなりますので、水分はしっかりとるようにしましょう。また、災害時は食欲が低下しがちなので、温めたり食べ慣れた物をとるなど工夫して、しっかり食べるようにしましょう。

《災害時必要なもの・準備しておくといいもの》

水：飲料水と調理等に使用する水として1人あたり最低3L/日必要だといわれています。

食料品：物資の配給がすぐでないことが想定されるため、最低でも3日分の食料品を準備しておくといいです。ライフラインが止まった場合は電気、ガス、水道がすぐには使用できないので、缶詰など調理せずに食べられるものを用意しておくとい安心です。

その他：その他にも衛生品や薬、懐中電灯、ラジオなど「普段から必要なもの+災害時に必要なもの」を考えて準備しておきましょう。また、備蓄しているものが災害時に使用できるか普段から確認しておくことが大切です。

☆お知らせ☆

8日(土)…夏祭り

19日(水)…敬老会弁当