## 10月のお献立 → □県グリーンポート デイケアセンター

月	未赠汁
赤飯   味噌ラーメン   ごはん   かき玉汁   茄子の味噌汁   すまし汁   茄子の味噌汁   類肉の塩麹焼き   日菜の塩配布和え   パイン缶   日菜の塩配布和え   パイン缶   日菜の塩配布和え   パイン缶   日本のサイン・   日本の塩配布和え   カフェオレ   日本のサイン・   日本の塩配布和え   カフェオレ   日本のサイン・   日本の塩配布和え   カフェオレ   日本の塩配布和え   カフェオレ   日本の塩配布和え   カフェオレ   日本の塩配布和え   カフェオレ   日本の塩配布和え   カフェオレ   日本の塩配布和え   カフェオレ   日本のサイン・   日本の塩配布和え   カフェカン・   日本の塩配布和え   カフェカン・   日本の塩配布和え   カファイー   日本の塩の土の土   日本の塩の土の土の土の土の土の土の土の土の土の土の土の土の土の土の土の土の土の土の	未赠汁
■ すまし汁	未赠汁
鯖の南部焼き         蒸し焼売         味噌カツ アスパラサラダ 白菜の塩昆布和え パイン缶         里芋のゆず味噌かけ フルーチェ 高野豆腐の煮物 黄桃缶         鶏肉の塩麹焼き 高野豆腐の煮物 黄桃缶           ぱ パウムクーヘン 食 カフェオレ         もなか 玄米茶         いちごのヨーグルト とルフケーキ レモンティー ほうじ茶         どら焼き ミルクティー ほうじ茶 ミルクティー ほうじ茶         シフォンケーキ ミルクティー ミルクティー はん すまし汁 かつおのたたき 枝豆がんもどきの煮付け 黄桃缶           砂のちらし寿司 吸い物 金平れんこん 食 ヨーグルト和え         月見うどん ゆかりごはん えんどうの山椒炒め みかん缶         カニクリームコロッケ オロッコリーサラダ かつおのたたき 枝豆がんもどきの煮付け 黄桃缶         ではん かかめの さんよの塩粉 茶花の辛子和え・ ではん・わかめの さんまの塩物 菜花の辛子和え・ ではん・わかめの さんまの塩物 菜花の辛子和え・ ではん・カかりである。 マーブルケーキ ぶどうのヨーグルト         フルーツケーキ あんまん         レモンケーキ あんまん         レモンケーキ してンケーキ あんまん	未赠汁
食いんげんの酢味噌和え パイン缶         みかん缶 黄桃缶         アスパラサラダ 黄桃缶         白菜の塩昆布和え パイン缶         フルーチェ         高野豆腐の煮物 黄桃缶           間 バウムクーヘン 食 カフェオレ         もなか 玄米茶         いちごのヨーグルト レモンティー         ミルクケーキ レモンティー         どら焼き ほうじ茶         シフォンケーキ ミルクティー           取のちらし寿司 吸い物 金平れんこん 食 ヨーグルト和え         月見うどん ゆかりごはん カかん缶         秋のカレー カニクリームコロッケ カニクリームコロッケ カニクリームコロッケ 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 黄桃缶         ごはん みかん舌ときの煮付け 黄桃缶         松花堂弁 秋の天ぷら盛り合わせ こではん・わかめの さんまの塩粉 素花の辛子和え・ 東面の煮切り 黄桃石         ではん・わかめの さんまの塩粉 東面の煮り サ大のチタ和え・           関紫芋まんじゅう         マーブルケーキ         ぶどうのヨーグルト         フルーツケーキ         あんまん         レモンケーキ	未赠汁
パイン伝   黄桃伝   パイン伝   黄桃伝   パイン伝   黄桃伝   ガウムクーヘン   もなか   いちごのヨーグルト   ミルクケーキ   どら焼き   シフォンケーキ   レモンティー   ほうじ茶   ミルクティー   ほうじ茶   ミルクティー   ほうじ茶   ミルクティー   ほうじ茶   ミルクティー   ほうじ茶   日月見うどん   かの方らし寿司   月見うどん   かのカレー   かのカレー   東ごはん   もやしの味噌汁   すまし汁   な平れんこん   ませんとうの山椒炒め   プロッコリーサラダ   かつおのたたき   秋の天ぷら盛り合わせ   ごはん・わかめの   大きの塩焼   南瓜の煮付す   東ボの辛子和え・   東ボの辛子和え・   大きないのう   マーブルケーキ   ぶどうのヨーグルト   フルーツケーキ   あんまん   レモンケーキ	未赠汁
Trons	未赠汁
図カフェオレ     玄米茶     レモンティー     ほうじ茶     ミルクティー       8日     9日     10日     11日     12日     13日       秋のちらし寿司	未赠汁
8日   9日   10日   11日   12日   13日   13日	未赠汁
図い物       ゆかりごはん       カニクリームコロッケ       もやしの味噌汁       すまし汁         金平れんこん       えんどうの山椒炒め       プロッコリーサラダ パイン缶       かつおのたたき 枝豆がんもどきの煮付け 黄桃缶       秋の天ぷら盛り合わせ 二色なます 同風の煮付け 菜花の辛子和え・         世業学まんじゅう       マーブルケーキ       ぶどうのヨーグルト       フルーツケーキ       あんまん       レモンケーキ	未赠汁
■吸い物 ゆかりこはん カニグリームコロック もやしの味噌汁 すまし汁 まやれんこん えんどうの山椒炒め プロッコリーサラダ かつおのたたき 秋の天ぷら盛り合わせ ごはん・わかめの さんまの塩焼 南瓜の煮付け 黄桃缶 フルーチェ 菜花の辛子和え・ 世来学まんじゅう マーブルケーキ ぶどうのヨーグルト フルーツケーキ あんまん レモンケーキ	未赠汁
は 回り 回り 回り 回り 回り 回り 回り 回り に 回り 回り 回り に 回り に 回り に 回り に の に の に の に の に の に で が に が に が に で が に が に で が に で が に で が に が に が に で が に が に で が に で が に で が に で と で が に で と で と で と で と で と で と で と で と で と で と で と で と で と で と で と で と で と で と で と で と で と で と で と で 	末噌汁 5
間紫芋まんじゅう マーブルケーキ ぶどうのヨーグルト フルーツケーキ あんまん レモンケーキ	<b>T</b>
間紫芋まんじゅう マーブルケーキ ぶどうのヨーグルト フルーツケーキ あんまん レモンケーキ	
	バナナ
15日 16日 17日 18日 19日 20日	
ごはん   ごはん   海鮮ピラフ   ごはん   たぬきそば   ごはん	
■ 里芋の味噌汁	
赤魚の煮付け   選べるおかず   ブロッコリーサラダ   鯖のおろし煮   茄子の揚げ煮   鶏肉の生姜煮	
$oldsymbol{eta}$ いんげんの山椒炒め $oldsymbol{\mid}$ 大根サラダ $oldsymbol{\mid}$ フルーツカクテル $oldsymbol{\mid}$ さつまいものレモン煮 $oldsymbol{\mid}$ みかん缶 $oldsymbol{\mid}$ 厚揚げの煮物	
ブルーチェ 黄桃缶	
間ロールケーキ くずまんじゅう 抹茶プリン カスタードケーキ 田舎まんじゅう 小倉パン	
<b>食</b> ミルクティー 玄米茶 レモンティー ほうじ茶 玄米茶	
228     238     248     258     268     278	
親子丼 カレー南蛮 きのこごはん ごはん ごはん ではん	
■キャベツの味噌汁 ごはん すまし汁 玉ねぎの味噌汁 すまし汁 白菜の味噌汁 サポック ままり はった	
大根のくず煮   茄子香味炒め   鮭の塩焼き   豚肉の塩麹焼き   選べるおかず   鶏肉のみぞれ煮	
対象の表現の表現の表現の表現の表現の表現の表現の表現の表現の表現の表現の表現の表現の	氘
パイン缶 フルーチェ フルーツカクテル   みかん缶   日黒糖まんじゅう 焼きプリンタルト プリン ホットケーキ マドレーヌ   小田巻	
横さフリンダルド   フリン   バッドケーキ   マドレーメ   バ田巻     横ほうじ茶   カフェオレ   玄米茶	
29日   30日   31日	
ではん ハヤシライス ではん	
■ えのきの味噌汁 ツナオムレツ 豆腐の味噌汁 □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □	
選べるおかず 野菜サラダ おろしハンバーグ	A
食ぜんまい煮付け	1
フルーツカクテル   黄桃缶   黄桃缶	
間カステラ たい焼き ぶどうゼリー	
間カスナノ 1だり焼き 1かとフビソー 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	

# 選べる。 おかで、メニュー



4日 木曜日

A:ホキの菜種焼き

B:豚肉の八幡巻き

#### HAPPY HALLOWEEN

16日 火曜日

A:豚肉のくわ焼き

B:鮭のねぎ味噌焼き

#### HAPPY HALLOWEEN

26日 金曜日

A:鯖の味噌煮

B:牛肉の柳川風

#### HAPPY HALLOWEEN

29日 月曜日

A:豚肉のくわ焼き

B:白身魚のアーモンド焼き

献立の内容に変更があることがございますのでご了承ください。

### 剂儲物 一新米~

暑い夏が終わりすっかり秋の天気になりました。朝夕と昼の気温の差が激しいので、体調を崩しやすいので注意してください。さて、秋といえば食欲の秋ですね。この時期になると「新米」の文字が目に入るようになってきます。新米ならではのふっくら美味しい白いご飯は、この時期だけです。今回は「新米」についてご紹介します。

《新米とは》

新米とは、JAS法(農林物資の規格化等に関する法律)によって「収穫した年の12月31日までに精米され包装されたもの」に限定されています。新米が収穫される時期はというと、これは地域や品種によって違います。基本的には9月~10月ごとで日本列島の西からだんだん北上していきます。新米として早いものだと、九州のお米で8月初旬くらいです。ちなみに、日本で一番早い新米は沖縄県石垣島のお米で、毎年6月下旬から7月初旬に登場します。その後、四国や関東、北陸、東北と続いていきます。年があけると「新米とは呼ばず、「古米」と呼ばれます。

《新米と古米の違い》

新米と古米は栄養価に違いはほとんどありません。栽培して時間が経っていない新米は水分量が多いため、柔らかさや粘りの強さ、炊きあがりの白さ、冷めても変わらない甘みなどが特徴です。それに対して古米は水分量が少ないため寿司酢の浸透がよいので、寿司飯には古米のほうが好まれて使われることが多いのです。

《米の栄養》

米には、パワーの源となるでんぷんの他、タンパク質や脂肪、ビタミンB1やビタミンEなどの栄養素がたくさん含まれています。なかでも成分の7割以上を占めるでんぷんは極めて質が良く、消化・吸収力も高いので、力を蓄える事が出来ます。消化がゆっくりな為、腹持ちが良いといわれます。

☆お知らせ☆

8日(月)~13日(土)・・・秋の味覚週間

