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	火	水	木	金	土
	1日	2日	3日	4日	5日	6日
昼食	赤飯 すまし汁 鯖の南部焼き いんげんの酢味噌和え パイン缶	味噌ラーメン ごはん 蒸し焼売 みかん缶	ごはん かき玉汁 味噌カツ アスパラサラダ 黄桃缶	ごはん 茄子の味噌汁 選べるおかず 白菜の塩昆布和え パイン缶	牛丼 すまし汁 里芋のゆず味噌かけ フルーチェ	ごはん 茄子の味噌汁 鶏肉の塩麹焼き 高野豆腐の煮物 黄桃缶
間食	バウムクーヘン カフェオレ	もなか 玄米茶	いちごのヨーグルト	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
	8日	9日	10日	11日	12日	13日
昼食	秋のちらし寿司 吸い物 金平れんこん 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	秋のカレー カニクリームコロッケ ブロッコリーサラダ パイン缶	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 黄桃缶	ごはん すまし汁 秋の天ぷら盛り合わせ 二色なます フルーチェ	松花堂弁当 ごはん・わかめの味噌汁 さんまの塩焼き 南瓜の煮付け 菜花の辛子和え・バナナ
間食	紫芋まんじゅう 玄米茶	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	フルーツケーキ ミルクティー	あんまん ほうじ茶	レモンケーキ レモンティー
	15日	16日	17日	18日	19日	20日
昼食	ごはん 里芋の味噌汁 赤魚の煮付け いんげんの山椒炒め パイン缶	ごはん 玉ねぎの味噌汁 選べるおかず 大根サラダ オレンジ	海鮮ピラフ コンソメスープ ブロッコリーサラダ フルーツカクテル	ごはん すまし汁 鯖のおろし煮 さつまいものレモン煮 フルーチェ	たぬきそば 菜めし 茄子の揚げ煮 みかん缶	ごはん 白菜の味噌汁 鶏肉の生姜煮 厚揚げの煮物 黄桃缶
間食	ロールケーキ ミルクティー	くずまんじゅう 玄米茶	抹茶プリン	カスタードケーキ レモンティー	田舎まんじゅう ほうじ茶	小倉パン 玄米茶
	22日	23日	24日	25日	26日	27日
昼食	親子丼 キャベツの味噌汁 大根のくず煮 みかん缶	カレー南蛮 ごはん 茄子香味炒め 黄桃缶	きのこごはん すまし汁 鮭の塩焼き 菜花のくるみ和え パイン缶	ごはん 玉ねぎの味噌汁 豚肉の塩麹焼き キャベツサラダ フルーチェ	ごはん すまし汁 選べるおかず 切り干し大根の煮物 フルーツカクテル	ごはん 白菜の味噌汁 鶏肉のみぞれ煮 じゃが芋のツナ煮 みかん缶
間食	黒糖まんじゅう ほうじ茶	焼きプリンタルト カフェオレ	プリン	ホットケーキ レモンティー	マドレーヌ ミルクティー	小田巻 玄米茶
	29日	30日	31日			
昼食	ごはん えのきの味噌汁 選べるおかず ぜんまい煮付け フルーツカクテル	ハヤシライス ツナオムレツ 野菜サラダ パイン缶	ごはん 豆腐の味噌汁 おろしハンバーグ アスパラサラダ 黄桃缶			
間食	カステラ ほうじ茶	たい焼き 玄米茶	ぶどうゼリー			

平成30年

選べる おかず メニュー

HAPPY HALLOWEEN

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。

アカリの話 その六十二 ～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