

11月のお献立



山県グリーンポート デイケアセンター

	月	火	水	木 1日	金 2日	土 3日
食				赤飯 吉野汁 選べるおかず 京あわせ煮付け フルーチェ	山菜そば わかめごはん 里芋の煮付け みかん缶	ごはん すまし汁 鯖の西京焼き 茄子のそぼろ煮 フルーツカクテル
間食				ミルクケーキ レモンティー	フルーツケーキ ミルクティー	小田巻 ほうじ茶
	5日	6日	7日	8日	9日	10日
食	きつねきしめん 菜めし 茄子の揚げ煮 黄桃缶	ごはん 白菜の味噌汁 ホキのポテトサラダ焼き 切り干し大根の煮物 みかん缶	にぎり寿司 吸い物 ふろふきかぶ みかん 	炒飯 ワンタンスープ 大根の煮付け パイナップル缶	ごはん キャベツの味噌汁 選べるおかず ブロッコリーサラダ バナナ	松花堂弁当 <small>ごはん・えのきの味噌汁 白身魚の照り焼き 小松菜のくるみ和え 五目豆煮・黄桃缶</small>
間食	もみじまんじゅう 玄米茶	シフォンケーキ カフェオレ	りんごゼリー	マーブルケーキ レモンティー	クリームコンフェ ミルクティー	カステラ ほうじ茶
	12日	13日	14日	15日	16日	17日
食	ごはん なめこ汁 選べるおかず 金平れんこん パイナップル缶	豚丼 もやし味噌汁 里芋の煮付け フルーツカクテル	ごはん すまし汁 ホキの菜種焼き 白菜の塩昆布和え みかん缶	肉うどん ごはん 南瓜の煮付け 黄桃缶	海鮮ピラフ コーンポタージュ 野菜サラダ フルーチェ	ごはん 麩の味噌汁 豚肉のしぐれ煮 ブロッコリーの辛子マヨネーズ和え パイナップル缶
間食	ロールケーキ レモンティー	もなか 玄米茶	どら焼き ほうじ茶	ドーナツ ミルクティー	焼きプリンタルト レモンティー	パウムクーヘン ミルクティー
	19日	20日	21日	22日	23日	24日
食	焼きそば ごはん アスパラサラダ ワンタンスープ ヨーグルト和え	ごはん 豆腐の味噌汁 選べるおかず さつまいものゴマサラダ 黄桃缶	親子丼 すまし汁 里芋味噌かけ みかん缶	松茸ごはん キャベツの味噌汁 鯖の塩焼き 卵サラダ パイナップル缶 	ごはん ワカメスープ 鶏肉の唐揚げ もやしナムル 黄桃缶	ごはん 茄子の味噌汁 八宝菜 春雨の中華和え フルーツカクテル
間食	カスタードケーキ カフェオレ	たい焼き 玄米茶	いちごのヨーグルト カルシウムウエハース	田舎まんじゅう ほうじ茶	あんまん 玄米茶	マドレーヌ レモンティー
	26日	27日	28日	29日	30日	
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	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	ごはん 茄子の味噌汁 鶏肉の南蛮漬け じゃが芋のツナ煮 パイナップル缶	ハヤシライス ミートオムレツ 大根の青じそ和え フルーツカクテル	
間食	ホットケーキ ミルクティー	ぶどうゼリー	肉まん ほうじ茶	抹茶プリン	紫芋まんじゅう 玄米茶	

選べる **おかず** メニュー

1日 木曜日

A：鮭の幽庵焼き

B：松風焼き

9日 金曜日

A：鶏肉の塩麴焼き

B：カレーの中華風煮

12日 月曜日

A：赤魚の煮付け

B：すき焼き風煮

20日 火曜日

A：豚肉の塩麴焼き

B：スズキのおろしあんか

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。

アカハの語 その六十三 ～生姜～

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。生姜は風邪に良いということを知ったことがある方は多いのではないのでしょうか。今回は「生姜」についてご紹介します。

《生姜の成分》

生姜の成分の中で風邪予防や、風邪を悪化させない効果が期待できる、といわれている成分はジンゲロール、ジンゲロン、ショウガオール。3つになります。

ジンゲロール：熱に弱く生の状態に多く含まれており、のどの痛みなどに効く殺菌作用の働きがあります。

ジンゲロン：ジンゲロールに熱を加えることにより作られる成分で、身体の内部から温める効果により、免疫力向上効果、風邪のウィルス撃退にも効果があります。

ショウガオール：ジンゲロールとほぼ同じ作用がありますが、胃腸の働きを活発にし、身体を内側から温める効果が特に期待できる成分です。

生姜は生の状態、熱の加え加減により成分の含まれる量が変化します。

《生の生姜》

生の状態では、ジンゲロールを多く摂ることができ、風邪の引きはじめでのどが痛い時や予防に効果的です。

《少し加熱した生姜》

ジンゲロール、ジンゲロン、ショウガオールの3つの成分をまんべんなく摂ることができます。生姜をすりおろしたものと、はちみつ、ぬるま湯を足して混ぜて生姜湯にして飲むのがおすすめです。

《完全に加熱した生姜》

完全に生姜を加熱することでジンゲロン、ショウガオールを多く摂ることができます。

☆お知らせ☆

11月7日(水)・・・にぎり寿司

11月22日(木)・・・松茸ごはん

