



1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 1日	水 2日	木 3日	金 4日	土 5日
昼食	2019		今年もよろしく お祈ります	味噌ラーメン ごはん 鶏肉の唐揚げ 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	
				マドレーヌ ミルクティー	黒糖まんじゅう 玄米茶	
間食	7日	8日	9日	10日	11日	12日
昼食	ごはん えのきの味噌汁 鶏肉の塩麹焼き マカロニサラダ フルーツカクテル	カレーライス ツナオムレツ 野菜サラダ パイン缶	ごはん コーンポタージュ きのこハンバーグ アスパラサラダ 黄桃缶	きつねきしめん わかめごはん えんどうの山椒炒め みかん缶	ごはん 吉野汁 選べるおかず 里芋のゆず味噌かけ フルーチェ	松花堂弁当 ごはん・すまし汁 鰯の西京焼き 茄子のそぼろ煮 ほうれん草の錦糸和え フルーツカクテル
	間食	焼きプリンタルト レモンティー	あんまん ほうじ茶	ぶどうゼリー	シフォンケーキ ミルクティー	芋もち 玄米茶
	14日	15日	16日	17日	18日	19日
昼食	ごはん もやしの味噌汁 おろしトンカツ 里芋煮付け 黄桃缶	ごはん 白菜の味噌汁 選べるおかず ブロッコリーの辛子和え みかん缶	たぬきそば 菜めし 茄子の揚げ煮 フルーツカクテル	豚丼 豆腐の味噌汁 カリフラワーの青じそ和え パイン缶	ごはん キャベツの味噌汁 チキンピカタ いんげんの辛子和え バナナ	ごはん えのきの味噌汁 白身魚の照り煮 五目豆煮 黄桃缶
	間食	抹茶プリン カフェオレ	りんごゼリー	マーブルケーキ レモンティー	焼きドーナツ ミルクティー	カステラ 玄米茶
	21日	22日	23日	24日	25日	26日
昼食	ごはん なめこ汁 選べるおかず 金平れんこん パイン缶	長崎ちゃんぽん ごはん 蒸し焼売 フルーツカクテル	ごはん ビーフシチュー カリフラワーサラダ ほうれん草のオムレツ みかん缶	ごはん すまし汁 ホキの菜種焼き 白菜の塩昆布和え 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 豆腐の味噌汁 豚肉のしぐれ煮 キャベツのごま和え パイン缶
	間食	ロールケーキ	肉まん ほうじ茶	プリン	ドーナツ カフェオレ	たい焼き 玄米茶
	28日	29日	30日	31日		
昼食	焼きそば ごはん 中華風卵スープ アスパラサラダ ヨーグルト和え	ごはん 豆腐の味噌汁 豚肉の塩麹焼き さつま芋のゴマサラダ 黄桃缶	炒飯 ワンタンスープ 大根の中華風煮 パイン缶	ごはん キャベツの味噌汁 選べるおかず 卵サラダ みかん缶		
	間食	カスタードケーキ レモンティー	もみじまんじゅう ほうじ茶	いちごのヨーグルト	田舎まんじゅう 玄米茶	

平成31年

選べる おかずメニュー

11日 金曜日

A：牛肉のしぐれ煮

B：鮭の塩焼き

15日 火曜日

A：ホキのポテトサラダ焼き

B：鶏肉のアーモンド焼

21日 月曜日

A：赤魚の煮付け

B：鶏肉の更紗揚げ

31日 木曜日

A：鯖の塩焼き

B：鶏肉のみぞれ煮

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。

アカの語 その六十五 ~あけましておめでとうございます~

みなさま明けましておめでとうございます。昨年は大変お世話になりました。味覚週間や土用の丑のうなぎ丼、クリスマスランチなど行うことができました。また、昨年からディケアレクリエーションもやらせていただきました。少しでもみなさんが勉強になったなら嬉しいです。今年もみなさまに喜んでいただける食事が提供出来る様、頑張りたいと思います。今年もよろしくお願いします。さて、今回は冬に1番流行る「風邪」についてご紹介します。

《風邪の正体》

風邪は、原因となるウイルスが鼻やのど、気管などの粘膜に取りついて増殖する為に起こります。風邪ウイルスは200種類以上もあるといわれていますが、多くは、高温多湿の環境に弱いという特徴をもっています。気温が低く乾燥した日本の冬は、ウイルスが活動する為にはよい環境で、風邪をひく人が多くなるのはそのためです。風邪は、鼻水、鼻づまり、発熱、のどの痛み、咳などの様々な症状の総称です。

《風邪予防》

風邪の予防には、第一にうがい大切です。のどや口などに入りやすいウィルス除去するのに役立つほかのものを潤して乾燥を和らげる働きがあります。

栄養面では、ビタミンA・C・Eが効果的です。

☆ビタミンA（緑黄色野菜）

鼻やのどの粘膜を守ります。

☆ビタミンC（野菜類、果物、いも類）

風邪ウィルスへの抵抗力を高めるために必要です。

寒さや疲労・発熱等のストレスでたくさん消耗されます

☆ビタミンE（緑黄色野菜、種実類、大豆製品、植物油）

血行を良くし、免疫力をアップします。

また、風邪のひき始めは消化機能が低下することがあります。油脂類を控えめにし、体を温めて免疫機能を活性化させる、温かくて汁気のある料理をお勧めします。

☆おしらせ☆

1月11日(金)・・・芋餅(おやつ)

