

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	金	土
				1日	2日
今月の献立(平均) エネルギー：663kcal たんぱく質：21.4g 脂質：19.0g 炭水化物：98.9g				赤飯 豆腐の味噌汁 鶏肉のみぞれ煮 白菜の塩昆布和え 黄桃缶	ごはん すまし汁 豚肉のしぐれ煮 かぼちゃの煮付け パイン缶
				焼きドーナツ ミルクティー	たい焼き 玄米茶
4日	5日	6日	7日	8日	9日
炒飯 ワンタンスープ 春雨サラダ フルーツカクテル	焼きそば ごはん 中華風卵スープ ブロッコリーサラダ ヨーグルト和え	ごはん わかめスープ 八宝菜 ほうれん草のごま和え 黄桃缶	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	ごはん 麩の味噌汁 鶏唐揚げ薬味ソースかけ もやしナムル フルーチェ	ごはん わかめスープ かに玉あんかけ えんどうとツナのソテー フルーツカクテル
マドレーヌ レモンティー	黒糖まんじゅう ほうじ茶	オレンジゼリー	ドーナツ ミルクティー	肉まん 玄米茶	クリームコンフェ カフェオレ
11日	12日	13日	14日	15日	16日
ごはん 麩の味噌汁 ホキの菜種焼き もやしのドレッシング和え パイン缶	ごはん コンソメスープ おろしハンバーグ 野菜サラダ みかん缶	きつねぎしめん ゆかりごはん 金平ごぼう 黄桃缶	ごはん 茄子の味噌汁 鶏肉の南蛮漬け じゃがいものツナ煮 オレンジ	ごはん 中華スープ 選べるおかず 春雨の中華和え フルーツカクテル	海鮮ピラフ コーンポタージュ 野菜サラダ フルーチェ
シフォンケーキ ミルクティー	カステラ ほうじ茶	抹茶プリン	ホットケーキ レモンティー	ぶどうゼリー	田舎まんじゅう 玄米茶
18日	19日	20日	21日	22日	23日
ごはん すまし汁 選べるおかず 金平れんこん 黄桃缶	カレーライス エビミックスフライ ブロッコリーサラダ フルーツカクテル	ごはん すまし汁 鶏肉の塩麹焼き 菜花の辛子和え みかん缶	にぎり寿司 吸い物 ふろふきかぶ みかん	たぬきそば わかめごはん えんどうの山椒炒め パイン缶	松花堂弁当 ごはん・豆腐の味噌汁 ホキのムニエル 青菜の生姜和え かぼちゃのそぼろ煮・黄桃缶
田舎まんじゅう ほうじ茶	ミルクケーキ レモンティー	ぶどうのヨーグルト カルシウムウエハース	焼きプリンタルト ミルクティー	フルーツケーキ レモンティー	紫芋まんじゅう 玄米茶
25日	26日	27日	28日	29日	30日
親子丼 わかめの味噌汁 茄子の揚げ煮 パイン缶	ごはん すまし汁 選べるおかず かぶの含め煮 みかん缶	ごはん 絹さやの味噌汁 鶏唐揚げ薬味ソースかけ パンプキンサラダ フルーツカクテル	肉うどん 菜めし アスパラサラダ 黄桃缶	ごはん キャベツの味噌汁 鶏肉のこはく煮 里芋の煮付け みかん缶	ごはん 麩の味噌汁 さんまの塩焼き さつまいものレモン煮 バナナ
たこ焼き ほうじ茶	焼きドーナツ カフェオレ	コアイチゴ カルシウムウエハース	クリームコンフェ レモンティー	マーブルケーキ ミルクティー	もみじまんじゅう 玄米茶



今月の選べるおかずメニュー



7日 木曜日	15日 金曜日	18日 月曜日	26日 火曜日
A：さばの塩焼き	A：酢豚	A：さばのおろし煮	A：さばの味噌煮
B：豚肉の八幡巻き	B：さばの味噌煮	B：ピーマンの肉詰め	B：回鍋肉

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。



ユキナの話 その7 ～ 旬の食材 ごぼう ～



秋も深まり朝夕はめっきり冷え込む様になりました。今回は秋が旬のごぼうについて紹介します。

ごぼうのアクは雑味？うま味？

ごぼうを水にさらした時に出る褐色の物質はアクではなく、クロロゲン酸と呼ばれるポリフェノール的一种です。水にさらすと皮に含まれているうま味成分も抜けてしまうので、「アク抜き」や「皮むき」は必要ないといわれています。

料理店や割烹店でごぼうの色の変色と酸化を防ぐために、酢を入れた水に浸けられている作業が、いつの間にか家庭でアク抜きの慣習につながったのではないかとされています。

◎お知らせ 21日(木)・・・にぎり寿司