

11月のお献立



山県グリーンポート デイケアセンター

	月 2日	火 3日	水 4日	木 5日	金 6日	土 7日
画	ごはん キャベツの味噌汁	ごはん えのきの味噌汁	ごはん すまし汁	たぬきそば わかめごはん	カレーライス エビミックスフライ	松花堂弁当
食	鶏肉の南蛮漬け いんげんのごま和え みかん缶	選べるおかず きんぴられんこん 黄桃缶	みそかつ 大根サラダ フルーツカクテル	ブロッコリーの山椒炒め パイン缶	カリフラワーサラダ 黄桃缶	ごはん・豆腐の味噌汁 さわらの幽庵焼き ミンチカツ・白菜の生姜和え みかん缶
間食	シフォンケーキ レモンティー	ドーナツ ミルクティー	ぶどうのヨーグルト カルシウムウエハース	田舎まんじゅう 玄米茶	ミルクケーキ カフェオレ	肉まん ほうじ茶
画	9日 ごはん すまし汁	10日 ごはん 大根の味噌汁	11日 きつねしめん 菜めし	12日 ごはん 麩の味噌汁	13日 ごはん えのきの味噌汁	14日 ごはん わかめスープ
食	選べるおかず もやしの和風和え 黄桃缶	鶏肉の塩麹焼き さといもの煮付け パイン缶	かぼちゃの煮付け みかん缶	鶏の唐揚げ薬味ソースかけ もやしのナムル ヨーグルト和え	さけの利休焼き さつまいものレモン煮 パイン缶	かに玉あんかけ パンブキンサラダ バナナ
間食	黒糖まんじゅう 玄米茶	ロールケーキ レモンティー	コアイチゴ カルシウムウエハース	ホットケーキ レモンティー	小倉パン ほうじ茶	マドレーヌ ミルクティー
画	16日 肉うどん ゆかりごはん	17日 ごはん 吉野汁	18日 ごはん 玉ねぎの味噌汁	19日 ごはん かきたま汁	20日 にぎり寿司 すまし汁	21日 牛丼 さといもの味噌汁
食	なすの揚げ煮 フルーツカクテル	豚肉のしくれ煮 キャベツサラダ みかん缶	さばのつけ焼き きんぴらごぼう 黄桃缶	選べるおかず かぼちゃのそぼろ煮 パイン缶	ふろふきかぶ みかん缶	春雨サラダ ヨーグルト和え
間食	カスタードケーキ カフェオレ	あんまん 玄米茶	オレンジゼリー	抹茶まんじゅう ほうじ茶	プチケーキ ミルクティー	レモンケーキ レモンティー
画	23日 ごはん 玉ねぎの味噌汁	24日 味噌ラーメン ごはん	25日 ごはん すまし汁	26日 ハヤシライス ほうれん草オムレツ	27日 ごはん 白菜の味噌汁	28日 ごはん もやしの味噌汁
食	ホキのポテトサラダ焼き キャベツのナムル オレンジ	蒸し焼売 黄桃缶	豚肉の生姜焼き さつまいもの炒り煮 パイン缶	コールスローサラダ ヨーグルトフルーツのせ	選べるおかず きんぴられんこん フルーツカクテル	オムレツの野菜あんかけ ブロッコリーサラダ みかん缶
間食	プリン	バウムクーヘン ミルクティー	ぶどうゼリー	マーブルケーキ ミルクティー	抹茶焼きドーナツ レモンティー	クリームパン カフェオレ
画	30日 ごはん かきたま汁					今月の献立(平均) エネルギー：691kcal たんぱく質：22.1g 脂質：20.0g 炭水化物：102.4g
食	豚肉のくわ焼き かぼちゃのいとこ煮 黄桃缶					
間食	カステラ 玄米茶					



今月の選べるおかずメニュー



3日 火曜日

A：さばの塩焼き

B：鶏肉の竜田揚げ

9日 月曜日

A：さばの味噌煮

B：豚肉の甘辛煮

19日 木曜日

A：ホキのムニエル

B：豚の角煮

27日 金曜日

A：赤魚のおろし煮

B：牛肉と豆腐の煮物

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19 ~ 11月の食コラム 鮭 ~

鮭の赤い色には、私たちの体を守る働きがある

鮭は白身魚ですが、オキアミなどの甲殻類（エビやカニの仲間）のプランクトンをよく食べるため、身が赤い色をしています。この赤い色素はアスタキサンチンといい、私たちの体を守る抗酸化作用があります。また、鮭はたんぱく質や、骨を丈夫にするビタミンD、血液の流れをよくする脂肪酸などの栄養も豊富です。

生の鮭は、フライやソテー、ちゃんちゃん焼きなどいろいろな料理にして楽しめます。鮭は乳製品とよく合うので、シチューやグラタン、生クリームを使ったパスタもおすすめです。

★行事食のお知らせ 20日(金)・・・[にぎり寿司](#)