

12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	
食		赤飯 麩の味噌汁 鶏肉の塩麴焼き 京あわせ煮付け みかん缶	親子丼 大根の味噌汁 きんぴらごぼう フルーツカクテル	ごはん もやしの味噌汁 選べるおかず プロッコリーのごま和え パイン缶	焼きそば ごはん 中華風卵スープ フルーチェ	ごはん えのきの味噌汁 さんまの塩焼き さといもの煮付け ヨーグルト和え
		黒糖まんじゅう ほうじ茶	コアイチゴ カルシウムウエハース	ホットケーキ ミルクティー	シフォンケーキ レモンティー	紫芋まんじゅう 玄米茶
食	カレーライス ほうれん草オムレツ もやしの和風和え みかん缶	ごはん キャベツの味噌汁 豚肉のくわ焼き さつまいものレモン煮 バナナ	ごはん とろろ昆布汁 さばの味噌煮 切干大根の煮物 オレンジ	けんちんぎしめん わかめごはん えんどうの山椒炒め パイン缶	ごはん もやしの味噌汁 選べるおかず かぼちゃの煮付け フルーツカクテル	松花堂弁当  ごはん・すまし汁 鶏肉のマヨネーズ焼き ハムポテト・二色なます 黄桃缶
		焼きプリンタルト ミルクティー	ロールケーキ レモンティー	ももゼリー	田舎まんじゅう 玄米茶	マドレーヌ ミルクティー
食	海鮮ピラフ コーンポタージュ コロッケ フルーチェ	ごはん しめじの味噌汁 選べるおかず 厚揚げの煮物 パイン缶	山菜そば ゆかりごはん さといも味噌かけ みかん缶	ごはん もやしの味噌汁 鶏の唐揚げ薬味ソースかけ スパゲティーサラダ 黄桃缶	ごはん キャベツの味噌汁 ホキのムニエル 青梗菜のごま和え ヨーグルト和え	ごはん えのきの味噌汁 肉団子の中華煮 春雨の中華和え パイン缶
		プチケーキ レモンティー	豆乳焼きドーナツ ミルクティー	プリン	カスタードケーキ カフェオレ	もみじまんじゅう 玄米茶
食	ごはん わかめの味噌汁 さわらの塩麴焼き 菜花のお浸し みかん缶	カレー南蛮 ごはん 大根サラダ パイン缶	クリスマスランチ  ケチャップライス コーンポタージュ チキンソテー・ミモザサラダ ヨーグルト和え	ごはん 絹さやの味噌汁 豚肉の香味焼き さといもの煮付け ヨーグルトフルーツのせ	ハヤシライス ミートオムレツ 野菜サラダ 黄桃缶	ごはん 豚汁 白身魚の香味焼き プロッコリーサラダ オレンジ
		パウムクーヘン カフェオレ	クリームコンフェ レモンティー	クリスマスケーキ シャンメリー	オレンジゼリー	クリームパン ミルクティー
食	じゃがいもの味噌汁 選べるおかず きんぴらごぼう フルーツカクテル	ごはん とろろ昆布汁 豚肉の塩麴焼き いんげんの酢味噌和え みかん缶	ごはん キャベツの味噌汁 さわらの山椒焼き カリフラワーの青じそ和え ヨーグルト和え			今月の献立(平均) エネルギー：695kcal たんぱく質：23.2g 脂質：21.5g 炭水化物：99.4g
		カステラ ほうじ茶	レモンケーキ ミルクティー			



今月の選べるおかずメニュー



3日 木曜日	11日 金曜日	15日 火曜日	28日 月曜日
A：ホキの菜種焼き	A：さわらの照り焼き	A：さんまの蒲焼き	A：赤魚のおろし煮
B：鶏肉のアーモンド焼き	B：豚じゃが	B：八宝菜	B：牛肉炒め

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20 ～ 12月の食コラム 柑橘類 ～

日本の特産品みかんは、健康を守る色素がたっぷり

最近1年中、国内外のさまざまな果物が売られていますが、日本人にとって冬の代表的な果物といえば、みかんやりんごです。みかんは温州みかんともいう日本の特産品で、和歌山県、愛媛県、熊本県、静岡県、長崎県など、西日本で多く栽培されています。皮を手で楽にむける手軽さと、やさしい香りや甘さが特徴です。

以前は、私たち日本人はみかんをおやつや食後に今よりもっと食べていました。毎日何個も食べ続けて手などの皮膚が黄色くなる人もよくいました。これはみかんに含まれる色素β-クリプトキサンチンの影響によるもので、しばらく経てば元に戻ります。

★お知らせ 23日(水)・・・クリスマスランチ、クリスマスケーキ、シャンメリー