


10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	水	木	金	土
				1日	2日
今月の献立(平均) エネルギー：642kcal たんぱく質：21.2g 脂質：17.6g 炭水化物：96.9g				赤飯 キャベツの味噌汁 白身魚の照り焼き 切干大根の煮物 黄桃缶	ごはん もやしの味噌汁 鶏肉の甘酢あんかけ 小松菜のごま和え みかん缶
				豆乳焼きドーナツ レモンティー	クリームコンフェ ミルクティー
4日	5日	6日	7日	8日	9日
味噌ラーメン ごはん 蒸し焼売 フルーツカクテル	ごはん キャベツの味噌汁 鶏肉のこはく煮 マカロニサラダ ヨーグルト和え	ごはん 玉ねぎの味噌汁 さばのつけ焼き 菜花のごま和え みかん缶	ごはん わかめの味噌汁 鶏唐揚げ薬味ソースかけ 野菜サラダ 黄桃缶	ごはん えのきの味噌汁 選べるおかず キャベツの辛子和え フルーツカクテル	ごはん すまし汁 味噌かつ 大根サラダ パイン缶
メープルプッチケーキ カフェオレ	紫芋まんじゅう 玄米茶	ぶどうゼリー	チョコレートケーキ ミルクティー	やわらかおかき えび ほうじ茶	ロールケーキ レモンティー
11日	12日	13日	14日	15日	16日
秋のちらし寿司 吸い物 きんぴられんこん 黄桃缶	鶏きのこうどん ゆかりごはん 京あわせ煮付け パイン缶	秋のカレー カニクリームコロッケ 野菜サラダ ヨーグルトフルーツのせ	栗ごはん 玉ねぎの味噌汁 かつおのたたき さといもの煮付け フルーチェ	ごはん すまし汁 秋の天ぷら盛り合わせ 二色なます パイン缶	 松花堂弁当  ごはん・しめじの味噌汁 さんまの塩焼き 厚揚げの煮物 菜花のお浸し・オレンジ
マーブルケーキ ミルクティー	レモンケーキ カフェオレ	プリン	ホットケーキ レモンティー	黒糖まんじゅう 玄米茶	マロンケーキ ミルクティー
18日	19日	20日	21日	22日	23日
ごはん キャベツの味噌汁 選べるおかず いんげんのごま和え みかん缶	ごはん とろろ昆布汁 豚肉の香味焼き きんぴられんこん 黄桃缶	たぬきそば 菜めし なすの香味炒め パイン缶	ごはん えのきの味噌汁 選べるおかず カリフラワーの青じそ和え オレンジ	ごはん すまし汁 鶏肉の香味煮 パンプキンサラダ フルーツカクテル	ごはん わかめの味噌汁 かに玉あんかけ もやしのナムル みかん缶
ドーナツ カフェオレ	シフォンケーキ レモンティー	コアイチゴ カルシウムウエハース	もみじまんじゅう ほうじ茶	ショコラプッチケーキ ミルクティー	抹茶ケーキ レモンティー
25日	26日	27日	28日	29日	30日
チャーハン 中華風卵スープ 春雨サラダ ヨーグルト和え	ごはん 大根の味噌汁 選べるおかず ブロッコリーのごま和え フルーツカクテル	ごはん えのきの味噌汁 鶏肉の照り煮 かぼちゃの煮付け パナナ	きつねきしめん わかめごはん さつまいもの炒り煮 みかん缶	ごはん わかめの味噌汁 さけの利休焼き ちくわの炒り煮 パイン缶	ごはん 大根の味噌汁 豚肉の塩麴焼き さといもの煮付け 黄桃缶
抹茶まんじゅう 玄米茶	カスタードケーキ カフェオレ	ももゼリー	やわらかおかき のりしお ほうじ茶	小倉パン レモンティー	パンプキンマフィン ミルクティー



今月の選べるおかずメニュー



8日 金曜日

A：赤魚のおろし煮

B：豚じゃが

18日 月曜日

A：さわらの幽庵焼き

B：牛肉の柳川風

21日 木曜日

A：さばの煮付け

B：鶏肉のアーモンド焼き

26日 火曜日

A：ホキのポテトサラダ焼き

B：豚肉の八幡巻き

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30 ～ 郷土料理 静岡編 ～



「とろろ汁」は栄養満点！

静岡のとろろ汁は自然薯をおろし金で皮ごとおろし、さらにすり鉢で空気を入れ込むようにすり、卵や味噌汁を少しずつ加えながらのばしたものを麦飯や白飯にかけて食べる料理です。小口切りにした万能ねぎや青のりをトッピングして食べることもあります。

自然薯特有の粘質物には疲労回復や免疫力の向上などの効果があります。昔から寒くなり風邪を引きやすくなる時期に食べ、風邪予防をして冬を乗り越えているそうです。

★お知らせ 11日(月)～16日(土)・・・秋の味覚週間 30日(土)・・・パンプキンマフィン