

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 2日	火 3日	水 4日	木 5日	金 6日	土 7日
画	かき玉きしめん 菜めし	ごはん コンソメスープ	ごはん えのきの味噌汁	ごはん さといもの味噌汁	ごはん すまし汁	ごはん 玉ねぎの味噌汁
食	きゅうりの酢の物 黄桃缶	煮込みハンバーグ 大根のドレッシング和え フルーチェりんご	あじのつけ焼き ひじきの煮物 パイン缶	豚肉の生姜焼き ブロッコリーのごま和え ヨーグルト和え	選べるおかず かぼちゃの煮付け みかん缶	鶏肉の照り煮 オクラの辛子和え フルーツカクテル
間食	パウムクーヘン ぶどうサイダー	バナナケーキ カフェオレ	ももゼリー	やわらかおかき 砂糖醤油 ほうじ茶	チョコパン ミルクティー	田舎まんじゅう 緑茶
画	9日	10日	11日	12日	13日	14日
画	秋のちらし寿司 吸い物	鶏きのこうどん ゆかりごはん	秋のカレー カニクリームコロッケ	栗ごはん 大根の味噌汁	ごはん すまし汁	 松花堂弁当
食	きんぴらごぼう みかん缶	京あわせ煮付け フルーツカクテル	野菜サラダ 黄桃缶	かつおのたたき さといもの煮付け フルーチェいちご	秋の天ぷら盛り合わせ 二色なます パイン缶	ごはん・しめじの味噌汁 さけの利休焼き・厚揚げの煮物 菜花の錦糸和え オレンジ
間食	シフォンケーキ はちみつレモン	紫芋まんじゅう 緑茶	コアイチゴ カルシウムウエハース	ミニあんドーナツ レモンティー	黒糖ケーキ カフェオレ	メープルプッチケーキ サイダー
画	16日	17日	18日	19日	20日	21日
画	ごはん さつまいもの味噌汁	ごはん 玉ねぎの味噌汁	たぬきそば 菜めし	ごはん 中華スープ	炒飯 わかめスープ	ごはん じゃがいもの味噌汁
食	鶏肉の照り焼き 菜花の辛子和え フルーツカクテル	選べるおかず れんこんの炒め煮 バナナ	なすの香味炒め ヨーグルト和え	鶏唐揚げ薬味ソースかけ もやしナムル みかん缶	トマトサラダ フルーチェ ぶどう	ホキのムニエル えんどうのドレッシング和え 黄桃缶
間食	今川焼き ほうじ茶	ロールケーキ ミルクティー	青りんごゼリー	ミルクケーキ ぶどうサイダー	抹茶まんじゅう 緑茶	小倉パン ほうじ茶
画	23日	24日	25日	26日	27日	28日
画	ごはん すまし汁	ごはん なすの味噌汁	ごはん コンソメスープ	ごはん 麩の味噌汁	カレーうどん ごはん	豚丼 しめじの味噌汁
食	味噌かつ ブロッコリーのピーナツ和え オレンジ	さばの塩焼き 切干大根の煮物 ヨーグルト和え	鶏肉のマヨネーズ焼き 大根サラダ みかん缶	選べるおかず 青梗菜のわさび和え フルーツカクテル	なすの揚げ煮 黄桃缶	ごぼうサラダ フルーチェ いちご
間食	やわらかおかき のりしお 緑茶	紅茶のパウムクーヘン レモンティー	プリン	黒糖まんじゅう ほうじ茶	カスタードケーキ はちみつレモン	たい焼き 緑茶
画	30日	31日				
画	ごはん えのきの味噌汁	ごはん とろろ昆布汁				今月の献立(平均)
食	選べるおかず いんげんのごま和え ヨーグルト和え	鶏肉の塩麹焼き 小松菜のお浸し パイン缶				エネルギー：622kcal たんぱく質：20.5g 脂質：16.5g 炭水化物：95.4g
間食	コーヒーロールケーキ ミルクティー	パンプキンマフィン ほうじ茶				

今月の選べるおかずメニュー

6日 金曜日

A: ホキのマヨネーズ焼き

B: 牛肉とごぼうの玉子とじ

26日 木曜日

A: 赤魚のおろし煮

B: 煮込みハンバーグ

30日 月曜日

A: ホキの菜種焼き

B: 豚の角煮

17日 火曜日

A: さわらの南部焼き

B: 豚肉のポテト巻き

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。

マイの話 その6 ~秋の味覚について~

今回は秋が旬の食べ物と効果をご紹介します。

きのこ



- ・栄養素の代謝を助ける
- ・疲労回復 など

柿



- ・便秘解消
- ・風邪予防
- ・疲労回復 など

さつまいも



- ・便秘解消
- ・疲労回復
- ・むくみ改善 など

秋鮭



- ・骨の発達や維持を助ける
- ・筋肉の成長を助ける など

旬の食べ物を食べるメリット

- ・栄養価が高い
- ・香りや旨味が豊かに感じられる
- ・生産量が多いため価格が安い

たくさんの食材を組み合わせることで
吸収や栄養価が良くなります。
旬の食べ物を取り入れ季節を
味わいながらお食事を楽しみましょう。



★お知らせ 9日(月)~14日(土)・・・秋の味覚週間 31日(火)・・・パンプキンマフィン