

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	3日	4日
画			赤飯	味噌ラーメン	ごはん	ごはん
食			麩の味噌汁 あじの南蛮漬け きんぴらごぼう 黄桃缶	ごはん 蒸し焼売 みかん缶	小松菜の味噌汁 豚肉のしぐれ煮 ブロッコリーのドレッシング和え フルーチェ りんご	すまし汁 さばの味噌煮 じゃがいもの煮物 フルーツカクテル
間			桃のヨーグルト カルシウムウエハース	チョコパウンドケーキ サイダー	今川焼き 緑茶	ホットケーキ レモンティー
	6日	7日	8日	9日	10日	11日
画	ごはん	ごはん	紅花堂弁当	ごはん	ごはん	ごはん
食	もやしの味噌汁 鶏肉の照り煮 ひじきの煮物 みかん缶	中華スープ 八宝菜 春雨サラダ オレンジ	ごはん・すまし汁 蒸し魚の野菜あんかけ エビフライ さといものゆず味噌かけ フルーチェ ぶどう	しめじの味噌汁 豚肉の生姜焼き ごぼうサラダ ヨーグルト和え	麩の味噌汁 選べるおかず 切干大根の煮物 フルーツカクテル	コンソメスープ 照り焼きハンバーグ スパゲティサラダ パイン缶
間	バナナケーキ はちみつレモン	黒糖まんじゅう ほうじ茶	いちごゼリー	クリームコンフェ ミルクティー	やわらかおかき 砂糖醤油 ほうじ茶	チョコパン カフェオレ
	13日	14日	15日	16日	17日	18日
画	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	山菜そば	ごはん
食	わかめの味噌汁 豚肉のオイスターソース炒め いんげんのピーナツ和え 黄桃缶	なすの味噌汁 選べるおかず 三色お浸し フルーツカクテル	すまし汁 味噌かつ もやしの和風和え バナナ	白菜の味噌汁 親子煮 きんぴられんこん フルーチェ いちご	菜めし さつまいものレモン煮 みかん缶	とろろ昆布汁 白身魚の山椒焼き ピーマンの炒り煮 ヨーグルト和え
間	ミニあんドーナツ レモンティー	メープルプーチケーキ ぶどうサイダー	プリン	紅茶のパウムクーヘン はちみつレモン	紫芋まんじゅう 緑茶	ロールケーキ ミルクティー
	20日	21日	22日	23日	24日	25日
画	ごはん	ごはん	きのこきしめん	ハヤシライス	にぎり寿司	ごはん
食	麩の味噌汁 選べるおかず さといもの煮付け フルーツカクテル	絹さやの味噌汁 豚肉の香味炒め マカロニサラダ フルーチェ りんご	わかめごはん なすの揚げ煮 ヨーグルト和え	ほうれん草オムレツ キャベツサラダ 黄桃缶	すまし汁 ふろふきかぶ 杏仁豆腐	もやしの味噌汁 あじの蒲焼き 菜花のお浸し みかん缶
間	カスタードケーキ カフェオレ	やわらかおかき のりしお 緑茶	青りんごゼリー	田舎まんじゅう ほうじ茶	クリームパン はちみつレモン	たい焼き 緑茶
	27日	28日	29日	30日		
画	三色うどん	ごはん	ツナピラフ	ごはん		今月の献立(平均)
食	ゆかりごはん えんどうの山椒炒め フルーチェ ぶどう	麩の味噌汁 鶏肉のマヨネーズ焼き 大根の和風和え ヨーグルト和え	コーンポタージュ 野菜サラダ フルーツカクテル	キャベツの味噌汁 選べるおかず かぼちゃの煮付け パイン缶		エネルギー：650kcal たんぱく質：20.7g 脂質：17.9g 炭水化物：99.4g
間	抹茶まんじゅう ほうじ茶	パウムクーヘン サイダー	コアイチゴ カルシウムウエハース	シフォンケーキ はちみつレモン		

令和5年

今月の選べるおかずメニュー

10日 金曜日

A: さばのつけ焼き

B: すき焼き煮

14日 火曜日

A: ホキのポテトサラダ焼き

B: 鶏肉の竜田揚げ

20日 月曜日

A: さばのおろし煮

B: 煮込みハンバーグ

30日 木曜日

A: さわらの煮付け

B: 鶏肉のカレー唐揚げ

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7 ～食から腸内環境を改善しよう～

腸内環境を整えると…

①免疫力向上 ②便秘改善 ③下痢改善

に効果があるとされています。

おすすめ食材

大豆製品

- ・おから
- ・豆腐
- ・納豆
- ・豆乳

など

発酵食品

- ・味噌
- ・チーズ
- ・ヨーグルト

など

食物繊維

- ・ひじき
- ・きのこ類
- ・ごぼう
- ・オクラ

朝晩冷え込む季節となりました。
今回紹介した食材を取り入れながら
バランスの良い食事をし、免疫力を
高め、寒さに負けない元気な
お身体で過ごしましょう。



★お知らせ 24日(金)・・・にぎり寿司