

11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
今月の献立(平均) エネルギー：682kcal たんぱく質：21.3g 脂質：20.2g 炭水化物：101.1g 食塩相当量：3.6g				赤飯 麩の味噌汁 さわらのみりん焼き きんぴらごぼう オレンジ 紅茶のパウムクーヘン レモンサイダー	ごはん しめじの味噌汁 豚肉の塩麹焼き さつまいもの煮付け フルーツカクテル 豆乳焼きドーナツ カフェオレ
4日	5日	6日	7日	8日	9日
松花堂弁当  ごはん・すまし汁 赤魚の煮付け さといものゆず味噌かけ 菜花のごま和え・ヨーグルト和え	きつねうどん かおりごはん えんどうの山椒炒め 黄桃缶	ごはん とろろ昆布汁 鶏肉と厚揚げの煮付け れんこんの炒め煮 カクテルゼリー	ごはん ほうれん草の味噌汁 ホキのマヨネーズ焼き カリフラワーのくず煮 フルーチェりんご	豚肉の玉子とし丼 なすの味噌汁 ごぼうサラダ パイン缶	ごはん すまし汁 さばの味噌煮 キャベツの辛子和え バナナ
チョコパウンドケーキ レモンティー	田舎まんじゅう 緑茶	コアイチゴ カルシウムウエハース	やわらかおかき 砂糖醤油 ほうじ茶	クリームコンフェ ミルクティー	チョコパン サイダー
11日	12日	13日	14日	15日	16日
五目きしめん ゆかりごはん なすの揚げ煮 黄桃缶	ごはん すまし汁 選べるおかず ブロッコリーのピーナツ和え フルーツカクテル	にぎり寿司  なめこ汁 ふろふきかぶ フルーチェ いちご	カレーライス ミートオムレツ 野菜サラダ パイン缶	ごはん じゃがいもの味噌汁 選べるおかず 切干大根の煮物 みかん缶	ごはん 豚汁 あじの南部焼き かぼちゃのいところ煮 ヨーグルト和え
コーヒーロールケーキ アップルジュース	シフォンケーキ はちみつレモン	ぶどうゼリー	ドーナツ ぶどうサイダー	抹茶まんじゅう 緑茶	ホットケーキ ミルクティー
18日	19日	20日	21日	22日	23日
ごはん ポタージュースープ デミグラスハンバーグ 菜花のソテー フルーツカクテル いちごの蒸しケーキ はちみつレモン	ごはん えのきの味噌汁 ホキのポテトサラダ焼き なすの炒め煮 オレンジ	ごはん なすの味噌汁 選べるおかず もやしの和風和え パイン缶	山菜そば わかめごはん さといもの煮付け 黄桃缶	ごはん えのきの味噌汁 さわらの煮付け 焼きビーフン 杏仁豆腐	ごはん キャベツの味噌汁 鶏肉の照り焼き ひじきの煮物 フルーチェ ぶどう
25日	26日	27日	28日	29日	30日
ごはん 白菜の味噌汁 選べるおかず ブロッコリーのサラダ パイン缶 オレンジゼリー	ごはん 絹さやの味噌汁 さばの山椒焼き さつまいものレモン煮 カクテルゼリー	ツナピラフ コンソメスープ トマトサラダ バナナ	ごはん 大根の味噌汁 鶏唐揚げ薬味ソースかけ 春雨サラダ ヨーグルト和え パウムクーヘン カフェオレ	味噌ラーメン ごはん 蒸し焼売 フルーツカクテル	ごはん すまし汁 豚肉のしぐれ煮 いんげんのピーナツ和え みかん缶 今川焼き 緑茶

今月の選べるおかずメニュー

12日 火曜日

A:味噌かつ

B:赤魚の白しょうゆ焼き

15日 金曜日

A:鶏肉のこはく煮

B:かつおの煮付け

20日 水曜日

A:豚肉の生姜焼き

B:ぶりの照り焼き

25日 月曜日

A:豚肉のケチャップ炒め

B:いわしの梅煮

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19 ~和食について~

11月24日は和食の日です

和食の日は、11(いい)24(にほんしょく)という語呂合わせから制定されました。和食はごはんなどの主食、汁物、肉料理・魚料理などの主菜、お浸しや煮物などの副食で構成されています。そして料理の配置が決まっており、諸説ありますが**古来から左側に重量なものを配置する「左上位」という考え方から、重要な食材とされていた米を左に配置するようになりました。**また箸を置く向きも決まっており、日本人に右利きが多く、使いやすくするため、持ち手を右側にし配置します。

和食は栄養バランスの良い食事です。積極的に取り入れていただき健康な生活を過ごしましょう。

食材の配置



副菜



主菜



主食



汁物



箸

★お知らせ 13日(水)・・・**にぎり寿司**