献立表

11月

栃尾デイサービスセンターいずみ苑

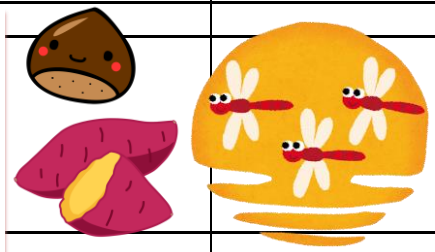
さつまいもの効用

最近は男性にも人気！

★さつまいもは、ビタミンCがたくさん含まれます。ビタミンCはでんぷんにガードされ、熱で壊れにくいビタミンです。さつまいもは性質が平性で、胃腸の調子を整えるとされています。

★さつまいもは抗がん作用があるといわれる注目の成分ガングリオシドが多く含まれ、ビタミンE、βカロテンなどの豊富な成分です。便秘や生活習慣病予防に効果的であるといわれています。

★さつまいもはやせた土地では育つことや生育まで時間がかからないことから、飢饉のときには人々の命を救ってきました。



	日	月	火	水	木	金	土
						1	2
						ごはん 味噌汁 鶏のから揚げレモン味 キャベツの塩昆布和え 黄桃缶 塩麹漬け	ごはん 味噌汁 鮭のみりん焼き 小松菜の菜種和え 白桃缶 かぶの漬物
水分						抹茶オレ	レモンティ
おやつ						栗のムース	栗ようかん
	3	4	5	6	7	8	9
	しょうゆラーメン 鶏ささみの中華和え バナナ ミルミル	スタミナ丼 味噌汁 南瓜の煮付け みかん 白菜の塩昆布和え	ごはん 味噌汁 ほっけの照焼 五目きんぴら 柿 なめ茸卵	月見そば 胡麻味噌和え 梅酒煮 野菜ジュース	ごはん 味噌汁 かれいのみぞれ煮 さつま芋の昆布煮 バナナ 煮菜	チキンライス 味噌汁 クリーム煮 キャベツの菜種和え みかん	ごはん 味噌汁 鯖の香味焼き ひじきの炒り煮 柿 鶏肉のレモン和え
水分	ココア	レモンティ	ミルクティ	ポカリスェット	紅茶	コーヒー	レモンティ
おやつ	いちごババロア	タイ焼き	バナナケーキ	ヨーグルトゼリー	プリン	抹茶まんじゅう	お汁粉
	10	11	12	13	14	15	16
	ごはん 味噌汁 エビチリソース ピーナツ和え 白桃缶 かぶの漬物	塩ラーメン 白和え 黄桃缶 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 カニと栗のコロッケ ごまよごし 白桃缶 蕪の漬物	ごはん 味噌汁 赤魚の粕焼 蕪と小松菜の煮物 柿 長芋の味噌ソース	鮭とキャベツの寿司 味噌汁 薩摩煮 ほうれん草の中華和え みかん 白花豆	ごはん 味噌汁 厚揚げのオイスターソース炒め 味噌風味和え バナナ 大根の昆布和え	鯖の炊き込みご飯 味噌汁 鶏モモ肉と根菜煮 ひじきの白和え ミックスフルーツ缶 酢の物
水分	カフェオレ	ミルクティ	ココア	コーヒー	ポカリスェット	紅茶	カフェオレ
おやつ	ピーチゼリー	焼きリンゴ	オレンジババロア	スイートポテト	レアチーズケーキ	ココアケーキ	串団子
	17	18	19	20	21	22	23
	ごはん すまし汁 魚の味噌煮 五目煮豆 みかん 南瓜の黄粉和え	ひじきごはん 味噌汁 豚肉と蕪の酒粕煮 ジャガイモと卵炒め 柿 桜漬け	ゆかりごはん 味噌汁 クラムチャウダー きゃべつのマリネ マンゴーのフルーツのMIX	ビビンバ かきたま汁 豚汁 おぼろ豆腐 黄桃缶	ごはん 味噌汁 はんぺんのサンドフライ 多彩サラダ パイン角切 白菜の浸し	ごはん 味噌汁 鯖の味噌煮 じゃが芋のそぼろ煮 柿 肉シュウマイ	にしんうどん 大根サラダ リンゴのコンポート 乳酸菌飲料
水分	レモンティ	りんごジュース	紅茶	ココア	カフェオレ	レモンティ	抹茶オレ
おやつ	グレープゼリー	白ごまブラマンジェ	南瓜羹	さつまいものケーキ	大学芋	カスタードプリン	コーヒーゼリー
	24	25	26	27	28	29	30
	カレーライス わかめスープ ホタテのサラダ リンゴ白ワイン煮 福神漬け	ごはん 味噌汁 天ぷら もろみ和え 白桃缶 味噌卵	ごはん 味噌汁 鯖の香味焼き さつま芋の昆布煮 キウィフルーツ 梅おかか	ごはん 味噌汁 とん平焼き 五目和え バナナ 煮豆	チラシ寿司 すまし汁 肉団子のスープ煮 茶碗蒸し 桜漬け	ごはん 味噌汁 魚の香味焼き 五目サラダ 柿 なめ茸卵	ごはん 味噌汁 アジのタルタルフライ じゃが芋の味噌煮 みかん 酢の物
水分	ミルクティ	カフェオレ	レモンティ	紅茶	コーヒー	ポカリスェット	抹茶オレ
おやつ	黒ごまの豆乳プリン	ボールドーナツ	南瓜プリン	サツマイモ羊羹	オレンジゼリー	さつま芋の小判蒸し	フレンチトースト