

2021.9月献立表 高齢者食

月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4
星		さばの山椒焼き	鶏のさっぱり煮	鯖の生姜煮	さばのレモン焼き
タ		牛肉の甘辛炒め	鮭の卸し煮	豚肉の味噌焼き	豚の中華風漬け焼き
星	6	7	8	9	10
星	豚肉ともやしの黒酢炒め	ぶりのはちみつ醤油漬	ハンバーグ	ぶっかけうどん鶏飯	なすと豚肉の揚げ浸し
タ	さんまの塩焼き	鶏肉のBBQソテー	天ぷら盛り合わせ	松風風焼き	カレーの梅ダレ
星	13	14	15	16	17
星	赤魚の竜田焼き	あじの黒酢かけ	鶏肉の香味焼き	さばの生姜煮	牛肉と牛蒡の味噌煮込み
タ	チキン南蛮	牛肉の卸し煮	鮭の中華スープ煮	鶏とかぼちゃのクリーム煮	野菜入り卵焼き鶏あんかけ
星	20	21	22	23	24
星	コロッケ	牛肉と大根の生姜煮	わかめうどんちらし寿司	ぶり大根	たらのコンソメ煮
タ	たらの和風アケアパツア	鯖のレモン焼き	豚肉のさっぱりお酢焼き	牛肉のカレー炒め	しそつくね
星	27	28	29	30	
星	筑前煮	牛肉と青菜の卸煮	さばの竜田揚げ	肉豆腐	
タ	たらの中華野菜のせ	キャベツと桜えびの卵焼き	豚肉の甘辛炒め	鮭の西京焼き	



※献立は、仕入れの都合により、内容が変更する場合がありますが、ご了承ください。

※国産米を使用しています。

医療食・健康管理食・高齢者食の『ミール』
香川県丸亀市昭和町1-2

電話(0877)23-0345
FAX (0877)23-0346

新米の季節になりました！

新米が出始める季節になりました。米は味が淡泊な為、和風・洋風・中華とどんなおかずとも相性が良いです。米の品種は300種もあり、人気があるのはほんの一部の品種になります。(コシヒカリ、あきたこまち、ひとめぼれなど)

- ・コシヒカリ 甘みと強い粘りが特徴の日本を代表するブランド米
- ・あきたこまち しっかりとした粒感ともちもちした食感の米
- ・ひとめぼれ コシヒカリより大粒でさっぱりと柔らかく粘りが強い米

新米は水分量が多い為、炊く時には水分を減らします。炊きあがったらすぐに釜の底から大きく掘り起こすようにふんわり混ぜます。お米をかき混ぜたりしないように気をつけましょう。

炊き方に加えて新米をおいしく食べるには保存方法にも気をつけたいです。最適な保管場所は冷蔵庫の野菜室です。精米後時間がたつ程、酸化し味が落ちるとされています。しかし、15度以下にすると酸化を防ぎ害虫も出てきません。冷蔵庫のスペースの問題もありますが、できるだけ冷蔵庫に入れるようにしましょう。

弊社の方でも、新米が入荷しだい使い始めます。美味しい新米をたっぷり味わって下さい。



2021.10月献立表 高齢者食

月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4
星				カレーの和風グリル	たらのコチユマヨ焼き
タ				肉じゃが	鶏肉の生姜炒め
星	4	5	6	7	8
星	鮭のレモンマリネ	ちくわ天うどん さつま芋ご飯	鯖の塩焼き	鶏肉の香味ソース	ぶりの漬け焼き
タ	鶏肉のケチャップソテー	さばの黒酢かけ	牛肉の韓国風	白身魚の菜種焼き	ココットオムレツ
星	11	12	13	14	15
星	ロールキャベツのクリーム煮	さわらの照り焼き	豚バラ大根	さばの味噌煮	トンカツ
タ	白身魚のケチャップあん	牛肉の時雨煮	煮付盛り合わせ	鶏ときのこの旨煮	白身魚の紅葉焼き
星	18	19	20	21	22
星	温玉うどんちらし寿司	たらとキャベツのコンソメ煮	豚肉の山椒風味	赤魚の生姜煮	肉豆腐
タ	豚肉と里芋の煮物	豆腐ハンバーグ	さんまの焼き浸し	鶏肉の塩にんにく炒め	鮭のマヨ味噌焼き
星	25	26	27	28	29
星	豚肉とキャベツの炒め物	あじの南蛮漬	コロッケ	ぶりと大根の香味煮	鶏肉といんげんの中華炒め
タ	たらのトマトソース	スペイン風オムレツ	カレーの塩昆布蒸し	焼肉風	赤魚の梅酒煮
星	30				
タ					肉団子と根菜の炒め
タ					あじの漬け焼き

※献立は、仕入れの都合により、内容が変更する場合がありますが、ご了承ください。

※国産米を使用しています。

医療食・健康管理食・高齢者食の『ミール』
香川県丸亀市昭和町1-2

電話(0877)23-0345
FAX (0877)23-0346

今月の祝日は、オリンピックの為移動しています。10月11日は平日になります。

◆目の愛護デーについて◆

10月10日は目の愛護デーです。これは10.10を横にすると人の顔の目とまゆに見えるからだそうです。また、10月にはもう一つ、目の記念日があります。それは10月1日の「眼鏡の日」です。こちらは、1を眼鏡のつる、0をレンズとみなすと眼鏡の形に見えるからだそうです。これらを合わせて、10月1日から10月10日は「眼鏡の旬間」とも呼ばれています。

眼にいい栄養素として

- ①ビタミンA、βカロテン…ビタミンAは目の粘膜を正常に保ち、夜盲症を防ぐ(夜盲症は暗いところでうまく眼が働かないこと)

- ・ビタミンAの多い食品 うなぎ、レバー、乳製品
- βカロテンは目の粘膜や網膜を健康に保つ働きがあり、疲れ目や目の乾燥を防ぐ

- ②アントシアニン…眼精疲労の回復や抗酸化作用など、眼の機能の維持・強化・安定させるためによい作用がある

- ・ブルーベリー・赤しそ・プルーン・紫玉ねぎ・なすなど

