



イベント食 10月10日 (木) **昼食**

きのこご飯

2024年11月号



唐揚げ

さつまいもサラダ

生果物 りんご

味噌汁

おやつ ほうじ茶プリン

利用者様の感想

10/10 秋の味覚 運動会の季節ではあり、唐揚げを提供しました。きのこご飯・果物の”りんご”はとても好評でしたが、りんごは固いとの声もありました。

10/29 : 秋の味覚② 栗ご飯は全体的に好評でしたが、米飯と軟飯を同一としたため、柔らかいとの声も聞かれました。味は薄いと意見がありました。

行事食 10月29日 (火) **昼食**



栗ご飯

鶏の梅みそ焼き

胡瓜とワカメの酢の物

果物缶

きのこのすまし汁

おやつ プリン

さつまいもの季節になりました。今回はさつまいもの“皮”について江戸時代中国から琉球国を経て薩摩藩に渡り全国に広まった食材で、原産国は中南米です。皮にはいろいろな栄養素が含まれています。①抗酸化作用を持つアントシアニン色素。生活習慣病を引き起こす活性酸素の働きを抑制する効果があります。②クロロゲン酸。ポリフェノールの一種で、脂肪の吸収を抑えてくれます。③食物繊維。水溶性・不溶性の食物繊維両方を含んでいます。また切った時に染み出す白い液体はヤラビンと言いますが、腸の蠕動運動を促進し便をやわらかくする効果があります。二つの相乗効果で便秘解消に役立ちます。④ビオチン。皮膚の炎症を防止する効果があります。今後は皮まで食べるのは如何でしょうか。但し、皮の表面にカビがついている。黒く変色している場合は食べないほうが良いです。



ご当地おやつ
10月が高知県のかんざしに変更しました。



11月の予定

行事食

11/8 (金) 揚げ物の日 カツ煮 柿

11/25 (月) 麺の日 肉うどん 11/27 (水) イベント食

おやつセレクト

11/7 (木) チョコドーナツ・フレンチクルーラー

11/22 (金) ゆずまんじゅう・よもぎクリームまんじゅう

ご当地おやつ

11/27 (水) 熊本県産ゴールドスイート 焼き芋パイ

変更になる場合もあります。ご了承ください。