

令和6年9月ウイング入所月間献立

9月1日(日)

朝、一杯の牛乳の威力

牛乳は便秘に対して腸内環境を改善するはたらきと、朝一番に牛乳を飲むことで胃結腸反射で排便をうながすという2つの作用があります。1.牛乳に含まれるオリゴ糖は善玉菌の大好物です。善玉菌を増やし、腸を元気にしてくれます。2.朝一番のコップ1杯の牛乳は腸をびっくりにさせて便秘解消に役立ちます。今まで休んでいた胃がびっくりに腸を刺激してくれるのです。これは胃結腸反射と呼ばれます。便秘解消に非常に有効です。便秘には朝1番にコップ1杯の牛乳を飲みましょう！

美士よりのコメント

	9月2日(月)	9月3日(火)	9月4日(水)	9月5日(木)	9月6日(金)	9月7日(土)	9月8日(日)
朝	ご飯 みそ汁 がんもの煮物 青菜の和え物 ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 ほうれん草の卵とじ キャベツのしそ風味和え たいみそ 牛乳	かに雑炊 さつま揚げと野菜の炒め物 もやしのごま風味サラダ 牛乳	ご飯 みそ汁 えびつみれの煮物 カリフラワーの甘酢和え うめびしお 牛乳	ご飯 みそ汁 はんぺんの煮物 隠元のごま和え ふりかけ 牛乳	やさしい雑炊 豆腐チャンプルー しらすおろし 牛乳	ご飯 みそ汁 ペーコンと冬瓜のコンソメ煮 とろろ羊 ふりかけ 牛乳
昼	ご飯 みそ汁 ハムカツ カリフラワーサラダ 漬物	ご飯 みそ汁 お魚バーグのねぎ焼き 南瓜のいとこ煮 漬物	冷やしたぬきそば 肉詰いなり 小松菜の柚子和え	ご飯 カレークリームスープ 鶏肉のBBQソース マカロニサラダ 漬物	ご飯 みそ汁 たらこの磯部揚げ さつま芋の甘煮 漬物	ご飯 中華スープ 回鍋肉 ピーマン炒め 漬物	ご飯 みそ汁 豚肉の柳川風 わかめの和え物 漬物
夕	ご飯 車麩と鶏肉の煮物 菜の花の七味マヨ和え 漬物 白桃のコンポート	ご飯 肉豆腐 白菜の塩だれ和え 漬物 パインのコンポート	ご飯 豚肉の香味炒め ブロッコリーの昆布和え 漬物 黄桃のコンポート	ご飯 カレイの煮つけ 竹輪とキャベツのぬた和え 漬物 フルーツカクテル	ご飯 挽肉の五目蒸し なすの生巻和え 漬物 オレンジ	ご飯 鶏肉と大豆の煮物 金平ポテト 漬物 りんごのコンポート	ご飯 鶏肉のはちみつ醤油焼き 切干大根のごまマヨ和え 漬物 マンゴーのコンポート
朝	9月9日(月)	9月10日(火)	9月11日(水)	9月12日(木)	9月13日(金)	9月14日(土)	9月15日(日)
朝	ご飯 みそ汁 卵の花 白菜の浅漬け たいみそ 牛乳	ご飯 みそ汁 田舎煮 青梗菜のわさび和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 厚焼き玉子 もやしのゆかり和え ふりかけ 牛乳	しらす雑炊 肉だんごの煮物 カリフラワーのポン酢和え 牛乳	ご飯 みそ汁 挽肉と野菜のソテー 納豆 のり佃煮 牛乳	ご飯 みそ汁 いわしの梅煮 二色浸し ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 豆腐のトロロ煮 ポテトサラダ ふりかけ 牛乳
昼	ご飯 みそ汁 アジのカレー風味焼き マリネ風サラダ 漬物	ご飯 中華スープ 家常豆腐 ナムル 漬物	A.鶏肉の梅味焼焼き B.白身魚の梅味焼焼き ひじきの炒り煮 漬物	ショコラパン ミネストローネ グリーンサラダ ぶどうムース	ご飯 かぼちゃスープ 鶏肉のピザ風焼き キャロットサラダ 漬物	★丼巡り★ 木の葉丼 みそ汁 豚ばら大根 漬物	ご飯 みそ汁 松風焼き 茄子のしそ和え 漬物
夕	ご飯 豚肉の生巻炒め カリフラワーのサラダ 漬物 キウイ	ご飯 鶏肉のねぎだれ 大根と大葉の和え物 漬物 黄桃のコンポート	ご飯 チンジャオロースー風 マゼドアンサラダ 漬物 人参ゼリー	ご飯 秋野菜の筑前煮 ほうれん草の辛子あえ 漬物 パインのコンポート	ご飯 かれないの胡麻マヨ焼き 白菜の甘酢和え 漬物 りんごのコンポート	ご飯 鶏の治部煮 さつま芋のレモン煮 漬物 マンゴーのコンポート	ご飯 鯛のチリソース ごぼうサラダ 漬物 フルーツカクテル
朝	9月16日(月)	9月17日(火)	9月18日(水)	9月19日(木)	9月20日(金)	9月21日(土)	9月22日(日)
朝	中華雑炊 魚肉ソーセージと野菜の炒め物 なめ茸おろし 牛乳	ご飯 みそ汁 だし巻き卵 もやしの柚子和え うめびしお 牛乳	ご飯 みそ汁 ひき肉と野菜のクリーム煮 あげと小松菜のおひたし ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 はんぺんの煮物 キャベツの甘酢和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 あさり野菜の生巻煮 カリフラワーのサラダ ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 じゃが芋のそぼろ煮 オクラと湯葉の和え物 のり佃煮 牛乳	きのこ雑炊 いわし味付け ちんげん菜のポン酢和え 牛乳
昼	敬老の日 赤飯 味噌汁 羊羹 金目鯛の照り焼き 炊き合わせ 菊花和え	コーンスープ 鶏肉のバジルオイル焼き じゃが芋の和風マヨ和え 漬物	コンソメスープ ミモザサラダ 漬物	卵とわかめのスープ マーボー春雨 ハムと大根の中華和え 漬物	～愛知県～ 味噌カツ 車麩の煮物 漬物	みそ汁 プリの香味焼き 金平ごぼう 漬物	～お楽しみ献立～ オムライス ジュリアンヌスープ フレッシュサラダ 洋梨のコンポート
夕	ご飯 煮込みハンバーグ フレンチサラダ 漬物 パインのコンポート	ご飯 豚肉の香味炒め やみつきキャベツ 漬物 オレンジ	ご飯 鶏肉と白滝の炒め物 南瓜の含め煮 漬物 マンゴーのコンポート	ご飯 豆腐のガーリックステーキ 五目煮 漬物 りんごのコンポート	ご飯 アジの蒲焼き風 白菜の山椒炒め 漬物 白桃のコンポート	ご飯 手作り中華つくね かぶの含め煮 漬物 フルーツカクテル	ご飯 鶏肉の桑焼き きゅうりとれんこんの梅和え 漬物 人参ゼリー
朝	9月23日(月)	9月24日(火)	9月25日(水)	9月26日(木)	9月27日(金)	9月28日(土)	9月29日(日)
朝	ご飯 みそ汁 竹輪とかぶの煮物 隠元のごま和え うめびしお 牛乳	かに雑炊 マカロニのクリーム煮 青菜のおかか和え 牛乳	ご飯 みそ汁 スクランブルエッグ カリフラワーのサラダ ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 がんもの煮物 もやしのゆかり和え たいみそ 牛乳	ご飯 みそ汁 いり豆腐 キャベツの浅漬け ふりかけ 牛乳	さつま芋粥 ツナと冬瓜のどろろ煮 菜花のおひたし 牛乳	ご飯 みそ汁 ハムと青菜のソテー とろろ羊 ふりかけ 牛乳
昼	ご飯 かぼちゃスープ ホキの秋野菜ソース ポパイソテー 漬物	肉うどん 茄子の生巻炒め キャベツの塩昆布和え 漬物	ご飯 みそ汁 鶏肉の和風マスタード焼き 大豆サラダ 漬物	チャーハン 中華スープ 焼売 ナムル	ご飯 みそ汁 肉じゃが 青梗菜の柚子風味和え 漬物	ご飯 みそ汁 親子煮 桜えびと白菜の中華和え 漬物	ご飯 みそ汁 アジの南蛮漬け 人参と白滝のきんぴら 漬物
夕	ご飯 鶏肉の照り焼き さつま芋の甘煮 漬物 マンゴーのコンポート	ご飯 厚揚げと白菜の 和風そぼろ煮 じゃが芋の味噌ドレサラダ パインのコンポート	ご飯 カレイの煮つけ 野菜炒め 漬物 ブルーチェ	ご飯 豚肉の塩レモン炒め ひじきの煮物 漬物 みかんのコンポート	ご飯 とり天の野菜あんかけ 切干大根の胡麻和え 漬物 バナナ	ご飯 青じそサラダ 漬物 白桃のコンポート	ご飯 ヤムニョム風チキン 南瓜サラダ 漬物 フルーツカクテル

味覚の秋 食欲の秋の到来です。

しっかり食べて、元気に過ごしましょう。

