

2018年9月行事予定表・献立表



月	火	水	木	金	土・日
					1
					2
3	4	5	6	7	8
642 ^{kcal} ごはん 酢鶏 サラダ スープ	680 ^{kcal} パン 鶏のトマト煮 サラダ 牛乳	638 ^{kcal} ごはん さばのみそ煮 お浸し すまし汁	727 ^{kcal} シーフードカレー 海藻サラダ デザート	706 ^{kcal} ごはん さけのチャンチャン焼き 豚とさといもの旨煮 すまし汁	577 ^{kcal} からあげとじ丼 カニサラダ みそ汁
10	11	12	13	14	15
698 ^{kcal} パン カレーソテー サラダ コーヒー牛乳	692 ^{kcal} ごはん 魚のマヨネーズ焼き 厚揚げの煮物 みそ汁	682 ^{kcal} ごはん 麻婆豆腐 ナムル スープ	554 ^{kcal} カルシウムデー 野菜たっぷりラーメン サラダ デザート	601 ^{kcal} エンジョイ・ワーキング リフレッシュ事業 ごはん 煮魚 野菜の天ぷら みそ汁 デザート	16
17	18	19	20	21	22
	588 ^{kcal} ごはん 魚の西京焼き 野菜のピーナッツ和え かきたま汁 フルーツ	787 ^{kcal} ごはん チンジャオロース 切干大根のサラダ スープ	705 ^{kcal} サンドイッチ カリフォルニアサラダ コーヒー牛乳	779 ^{kcal} 雑穀米 魚のホイル焼き さつまいものサラダ ミネストローネ	834 ^{kcal} 卵チャーハン イカリングフライ 五目スープ
24	25	26	27	28	29
	711 ^{kcal} パン チキン南蛮 ひじきサラダ スープ	729 ^{kcal} ごはん 魚のムニエル ぎせい豆腐 すまし汁	720 ^{kcal} ミートスパゲティ マセドリアンサラダ 飲み物	641 ^{kcal} 日帰り旅行 ごはん 煮魚 ひじきの白和え みそ汁	30

<今月の料理紹介>

豚肉とチーズ、バジルの春巻き



皮を二重にすることで中身が飛び出ませんが、皮がかたくなりません。やはり揚げたてをパリパリ食べるのが一番！

作り方

1. 豚肉は塩、こしょうをし春巻きの皮に豚肉、バジル2枚、チーズを1/5量ずつのせて包み小麦粉を水でといたものをのりにして留める。
2. 春巻きの皮をもう1枚使用し1と同様にして二重に包む。
3. 160℃に熱した油でこんがり色づくまで3～4分程度揚げて出来上がり。

(栄養と料理9月号より)

5本分
豚コマ肉 150g
バジル 10枚
ピザ用チーズ 60g
春巻きの皮 10枚
小麦粉 大さじ1
水 大さじ1
揚げ油

気にしてありますか？骨粗鬆症

骨粗鬆症はじわじわ進行します。こんな症状に心当たりありませんか？

腰や背中が痛い。 背中が曲がってきた。 身長が昔より低くなった。

人間の骨は、新陳代謝をくりかえしつねに新しい骨へと作り変えられています。女性の骨密度は思春期の18歳ごろまでにピークを迎えます。女性ホルモンにはカルシウムが骨から血中にとけ出すのをおさえる働きがあるためその低下のスピードはゆるやかです。閉経によって女性ホルモンが減少すると新しい骨が作られるよりも速く骨からカルシウムがとけだします。

避けられないリスク

人種 閉経
遺伝 体格(小柄、きゃしゃ)
女性 病気による卵巣切除
加齢



中高年が骨粗鬆症予防のためにできることは骨密度の減少をできるだけゆるやかに「横ばい」を目指すことです。骨粗鬆症と診断されても現在では薬で骨がもろくなるのを防いで骨折を呼ぶことができるようになってきました。大切なのは早期発見です。避けられるリスクを参考に食生活改善などを実践し骨の健康をめざしましょう。

避けられるリスク

カルシウムやビタミンDなどの不足
食塩やリンの過剰摂取
偏食、欠食
ダイエットなどによる低体重、低栄養
運動不足
アルコールの多飲
喫煙



(栄養と料理9月号より)