

秋のおすすめ献立

11/4

あじの揚げ浸し

EPA・DHA で血液サラサラ・脳もシャキ！

昼食

11/11

具沢山豚汁

根菜の食物繊維でおなかすっきり！

夕食

11/22

肉団子の和風きのこあん

きのこで免疫力アップ！

昼食

11月23日は勤労感謝の日

11月23日の勤労感謝の日は、「勤労を尊び、生産を祝い、互いに感謝しあう」国民の祝日です。由来は古くからの収穫祭「新嘗祭（にいなめさい）」にあります。その年の新米を神に供えて実りに感謝する宮中行事でしたが、現在では全国の神社でも行われています。戦後、名称が「勤労感謝の日」へ変わり、収穫だけでなく働く人々や生産の恵みに感謝する日となりました。

秋の栄養と免疫力アップ

秋は急に気温が下がってきて、体調を崩しやすい時期です。免疫とは「体に備わっている防御能力」のことです。そのため、免疫力が低くなると、様々な病気にかかりやすくなってしまいます。免疫力をアップさせるためには、「たんぱく質、炭水化物、脂質、ビタミン、ミネラル」の5大栄養素をバランスよく摂取することが大切です。どれが欠けても体の調子を整えることができません。きのこ類、根菜類、秋魚など、旬の食材をおいしく取り入れて元気に秋を過ごしましょう！



今月のリクエストメニュー Vol.10

11/12(木)

夕食

コーンライス

◆焼かないグラタン（鶏）

ブロッコリーのドレッシング和え
コンソメスープ



※写真はイメージです。

つくしんぼ・たんぼぼ藤阪様 グループホームみどりの風様
グループホーム今里様 GH クオレ堺鳳 2F 様 淳風とよなか様
からのリクエスト

グラタン

グラタンはフランス南東部ドーフィネ地方が発祥とされる調理法および料理です。肉や野菜、マカロニなどをベシャメルソースと和え、チーズを乗せてオーブンで焼き上げます。語源は「おこげをつけた」を意味するフランス語で、表面の香ばしい焼き色が最大の特徴です。原型のひとつである郷土料理「グラタン・ドフィノワ」は、ジャガイモを牛乳やクリームで煮て焼き上げたシンプルなものでした。日本では明治以降に洋食として広まり、特に「マカロニグラタン」は家庭料理の定番として定着しています。