



予定献立表



	8月31日 (月)	9月1日 (火)	9月2日 (水)	9月3日 (木)	9月4日 (金)	9月5日 (土)	9月6日 (日)
朝食	麦ご飯140g 味噌汁 (玉麩・しいたけ) ごぼうのやわらか煮 オクラの生姜和え お漬物 (梅干し) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (豆腐・じゃが芋) 切り昆布の炒め煮 加万のガーサイ和え お漬物 (高菜漬) カルシウム牛乳	パン 野菜スープ オムレツ カニカマの和え物 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (わかめ・白葱) 大根と竹輪の旨煮 くるみ小女子 めんたいこ 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (京菜・巻麩) 大豆の五目煮 変わり和え お漬物 (野沢菜漬) カルシウム牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (えのき・竹輪) 根菜の炒め煮 だしまき卵焼き お漬物 (奈良漬) 牛乳	パン ミネストロンスープ 南瓜の洋風煮 きびなご甘酢漬 牛乳
昼食	御飯140g 銀鱈のみりん焼き 三色なます 柚子風味清し汁 バニラムース	御飯140g 白身魚の酒蒸し 三色野菜の和え物 清まし汁 (錦糸卵) 白桃のジュレ	御飯140g 牛肉のバター照り焼き 牛蒡サラダ もずくの清まし汁 チョコムース	御飯140g 青魚の山椒焼き 焼き茄子のお浸し (梅風味) 味噌汁 (青梗菜・玉葱) みかんゼリー	御飯140g 牛肉とさつまいもの甘辛炒め 胡瓜の和え物 つみれ汁 にんじんゼリー	御飯140g 白身魚の胡麻煮 ほうれん草の和え物 赤だし味噌汁 ヨーグルトムース	御飯140g 鶏つくねのオイスター炒め オクラのおかか和え 貝柱のスープ ミックスフルーツ
夕食	五目ごはん 山芋と豚肉の炒め物 春菊の胡麻だれ和え 冷奴 とろろ昆布汁 お漬物 (べったら漬)	赤飯 鶏肉のめんたい焼き ワカメと帆立の和えもの 味噌汁 (やき麩・オクラ) たくあん漬	麦ご飯140g 鮭の甘酢あんかけ ブロッコリーの塩昆布和え 茶そば汁 お漬物 (胡瓜の浅漬)	麦ご飯140g 弁当 ~ トマトソース ~ きのこのマリネ コーンポタージュ お漬物 (つぼ漬)	麦ご飯140g 海老団子のチリソース炒め 小松菜のピーナッツ和え 味噌汁 (舞茸・油揚げ) お漬物 (しそ昆布) 焼きプリンタルト	麦ご飯140g ポークカレー マカロニサラダ 加加と春雨の生姜スープ 福神漬	麦ご飯140g 青魚のピーナッツ味噌焼き ひじきの和風マリネ 清し汁 (豆腐) お漬物 (床漬)
成分	エネルギー 1316 水分 927.2 たんぱく質 50.1 食塩相当量 6.9	エネルギー 1326 水分 858.6 たんぱく質 66.4 食塩相当量 9.0	エネルギー 1404 水分 809.6 たんぱく質 58.2 食塩相当量 8.4	エネルギー 1753 水分 970.3 たんぱく質 65.2 食塩相当量 8.7	エネルギー 1673 水分 977.2 たんぱく質 52.6 食塩相当量 9.2	エネルギー 1574 水分 963.6 たんぱく質 67.7 食塩相当量 9.7	エネルギー 1426 水分 861.4 たんぱく質 52.5 食塩相当量 5.5



★★9月5日は天寿会 納涼祭です★★
 今年も焼き鳥、焼きそば等の出店を予定しています！
 17時30分より、施設内駐車場にて開催予定です。
 9月に入りましたが、まだまだ暑い日が続きます。
 しっかり水分補給し、熱中症に注意して楽しみましょう(*^_^*)



9月

予定献立表

	9月7日 (月)	9月8日 (火)	9月9日 (水)	9月10日 (木)	9月11日 (金)	9月12日 (土)	9月13日 (日)
朝食	麦ご飯140g 味噌汁 (水菜・椎茸) さつま揚げと里芋の旨煮 めかぶ お漬物 (青かっぱ漬け) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (わかめ・油揚げ) こんにゃくの炒め煮 錦糸和え 味のり 牛乳	パン コンソメスープ ベーコンエッグ 筍の土佐煮 カルシウム牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (豆腐・油揚げ) 南瓜のそぼろ煮 湯葉の梅肉和え お漬物 (たくあん漬け) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (麩・人参) 芽ひじきの煮物 帆立の甘煮 お漬物 (高菜漬け) カルシウム牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (ブロッコリー・じゃが芋) ゆで干し大根の炒め煮 茄子の和え物 お漬物 (梅干し) 牛乳	パン 野菜スープ キャベツと肉団子の旨煮 紅あずまの甘露煮 牛乳
昼食	❀ 選択食 ❀ A: ナポリタン B: コロッケサンド 白菜のマヨネーズ和え コーンポタージュ りんごのコンポート	御飯140g ポークケチャップ じゃが芋の胡麻酢和え とろろ昆布汁 フルーツ (バナナ)	御飯140g 銀鱈みりん焼き もやしの和え物 味噌汁 (玉葱・巻麩) いちごのムース	御飯140g 牛肉の炒め煮 大根サラダ 清し汁 (しめじ) ショア	鮭チャーハン 黒豚餃子 中華スープ 杏仁豆腐	御飯140g 鶏肉の胡麻焼き かりふりーと海老のサラダ 清し汁 (蒲鉾) コーヒーゼリー	御飯140g 鯖の味噌煮 胡瓜とわかめの酢の物 清し汁 (はんぺん) バニラムース
夕食	麦ご飯140g ロールキャベツ デミグラスソース 小松菜とカニカマの和え物 かぶのスープ はりはり漬け	麦ご飯140g 青魚のハーバルグリル焼き オクラのドレッシング和え 清し汁 (花麩) お漬物 (しば漬け)	麦ご飯140g 鶏肉のねぎソースがけ 白菜のサラダ 味噌汁 (青梗菜・人参) お漬物 (麦味噌漬け)	麦ご飯140g 西京焼き 水菜と竹輪の和え物 わかめスープ お漬物 (味づくし)	麦ご飯140g 回鍋肉 春雨サラダ 清し汁 (白葱) お漬物 (しそ昆布) フルーツ (梨)	麦ご飯140g 白身魚のコーンチーズ焼き ほうれん草のベーコン炒め かき玉汁 お漬物 (奈良漬け)	麦ご飯140g 焼き肉炒め ゴーヤとちくわの和え物 味噌汁 (舞茸・玉葱) お漬物 (茄子の浅漬け)
成分	エネルギー 1442 水分 1094.0 たんぱく質 44.0 食塩相当量 8.8	1406 910.0 50.3 7.2	1277 823.2 53.9 6.9	1404 973.6 58.1 6.7	1458 895.7 41.5 7.2	1507 877.1 63.2 6.6	1320 823.7 50.8 7.5

9月9日は重陽の節句です。

昔、中国では奇数を陽の数とし、陽の極である9が重なる9月9日は大変めでたい日とされ、「陽の極まった数の重日」ということで「重陽」となりました。この日には、菊の香りを移した菊酒を飲んだりして邪気を払い長命を願うという風習があり、日本には平安時代の初めに伝わり、宮中では観菊の宴が催されました。菊の節句、菊の宴とも言われています。

また、収穫の時期にもあたるため、庶民の間では「栗の節句」としてお祝いをしていました。今も、太宰府天満宮の秋思祭(しゅうしさい)など、各地で菊を愛でる祭りや行事が催されています。





予定献立表



	9月14日 (月)	9月15日 (火)	9月16日 (水)	9月17日 (木)	9月18日 (金)	9月19日 (土)	9月20日 (日)
朝食	麦ご飯140g 味噌汁 (えのき・油揚げ) ごぼうのやわらか煮 大根葉の胡麻和え お漬物 (高菜漬け) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (巻き麩・椎茸) 白菜のツナ煮 ゴーヤの味噌炒め お漬物 (はりはり漬け) 牛乳	パン コンソメスープ 和風オムレツ 海藻サラダ カルシウム牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (冬瓜・しめじ) 切り昆布の炒め煮 焼きししゃも お漬物 (梅干し) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (竹輪・玉葱) キャベツの旨煮 だしまき卵焼き お漬物 (味づくし) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (京菜・巻麩) 大豆の五目煮 くるみ小女子 お漬物 (たくあん漬け) カルシウム牛乳	パン ミネストロンスープ じゃが芋とウイパーの洋風煮 ミックスフルーツ 牛乳
昼食	御飯140g 豚肉とうずらの煮物 小松菜の梅なめ茸和え とろろ味噌汁 抹茶ババロア	御飯140g 焼き鮭 (すだち添え) 茄子のずんだ和え 海老団子スープ フルーツ (巨峰)	🌸敬老の日祝い膳🌸 栗入り赤飯 天ぷら盛り (天つゆ) 煮しめ 柿なます 茶碗蒸し 二色ようかん	おにぎり70g (菜めし) ちゃんぽん しゅうまい みかんゼリー	御飯140g 銀鱈の香味焼き 錦糸卵のしんじょ 味噌汁 (舞茸・油揚げ) ももゼリー	御飯140g 豚の生姜焼き 山芋の酢の物 つみれ汁 マロンムース	御飯140g 秋鮭の幽庵焼き 小松菜と比の塩昆布和え 清し汁 (花麩) 黒蜜バナナ羹
夕食	麦ご飯140g 白身魚の香草ムニエル ナポリタン グリーンポタージュ お漬物 (しば漬け)	麦ご飯140g 鶏肉のマーマレード煮 胡瓜とじゃこのおろし和え 清し汁 (蒲鉾) お漬物 (べったら漬け) わらびもち	麦ご飯140g 魚の煮付け 春菊の辛子和え 味噌汁 (わかめ・焼き麩) お漬物 (青かっぱ漬け)	麦ご飯140g 肉団子の甘酢あんかけ マカロニサラダ 味噌汁 (オクラ・大根) お漬物 (床漬け)	麦ご飯140g 筑前煮 ほうれん草の胡麻和え 赤だし味噌汁 お漬物 (明太子)	麦ご飯140g 白身魚の酒蒸し 鶏レバーの生姜煮 味噌汁 (玉葱・えのき) お漬物 (しそ昆布)	麦ご飯140g 牛肉入りビーフン 卵サラダ 冬瓜スープ お漬物 (はりはり漬け) ムースケーキ (マンゴー)
成分	エネルギー 1652 水分 982.9 たんぱく質 60.7 食塩相当量 8.0	1582 1051.3 65.6 7.4	1539 881.1 68.7 8.9	1599 940.2 66.8 10.9	1539 978.9 71.6 9.7	1574 898.7 67.9 6.6	1448 966.3 57.9 8.6

健やかに敬老の日を迎えられ、心よりお喜び申し上げます。
いつまでもご壮健でありますようお祈り致します。

敬老の日おめでとうございます。
これからも元気にお過ごし下さい！！
16日のお昼には敬老の日に合わせて祝い膳を提供します。



9月

予定献立表



	9月21日 (月) 敬老の日	9月22日 (火)	9月23日 (水) 秋分の日	9月24日 (木)	9月25日 (金)	9月26日 (土)	9月27日 (日)
朝食	麦ご飯140g 味噌汁(わかめ・油揚げ) こんにゃくの炒め煮 温泉卵 お漬物(野沢菜漬け) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁(えのき・水菜) さつま揚げと里芋の旨煮 白花豆 お漬物(しば漬け) 牛乳	パン コンソメスープ ベーコンエッグ アスパラのサラダ カルシウム牛乳	麦ご飯140g 味噌汁(青梗菜・巻き麩) 芽ひじきの煮物 キャベツの豆乳煮 お漬物(はりはり漬け) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁(わかめ・えのき) ゆで干し大根の炒め煮 蓮根きんぴら お漬物(高菜漬け) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁(小松菜・人参) ごぼうのやわらか煮 めかぶ お漬物(たくあん漬け) カルシウム牛乳	パン 野菜スープ ポークビーンズ 茄子のベーコン煮 牛乳
昼食	御飯140g うなぎの蒲焼き 茄子のおろしポン酢かけ もずくの清し汁 メロンムース	御飯140g 青梗菜と豚肉の炒めもの 春雨サラダ ワンタンスープ 杏仁豆腐	御飯140g 三色丼 根菜サラダ 清し汁(はんぺん) 茄子の浅漬け フルーツ(みかん)	御飯140g 青魚の胡麻焼き ツルムラサキのおかか和え 味噌汁(なめこ) いちごのムース	御飯140g 白身魚の明太焼き 水菜と竹輪のさっと煮 味噌汁(豆腐・揚げ) フルーツ(ぶどう)	御飯140g ハヤシライス かき揚げと帆立のサラダ コーンスープ マンゴープリン	散らし寿司 がんと大根の炊き合わせ 煮豆 清し汁(白菜・春雨) 抹茶ババロア
夕食	麦ご飯140g 鶏肉のマーマレード煮 白菜のサラダ 味噌汁(しめじ・玉葱) お漬物(麦味噌漬け)	麦ご飯140g 鯖の揚げ煮 キャベツとちくわの和え物 柚子風味清し汁 お漬物(べったら漬け)	麦ご飯140g 太刀魚の煮付け ワカメとエビの和えもの 沢煮椀 お漬物(味づくし) おはぎ	麦ご飯140g ハンバーグ~きのこあん~ サーモンのマリネ 白菜とかにのスープ お漬物(青かっぱ漬け)	麦ご飯140g 鶏ソテー カレータルタル じゃが芋の胡麻酢和え ビーフンスープ お漬物(麦味噌漬け)	麦ご飯140g 青魚のマスタード焼き 胡瓜とキャベツのドレ和え かき玉汁 お漬物(奈良漬) マスカットゼリー	麦ご飯140g 西京焼き きのこのレモンマリネ そうめん汁 お漬物(べったら漬)
成分	エネルギー 1503 水分 982.5 たんぱく質 64.1 食塩相当量 7.5	1436 973.8 43.4 6.0	1567 954.1 63.2 8.7	1451 907.9 58.6 7.9	1508 909.5 62.5 7.2	1468 1021.6 56.6 7.6	1329 763.9 53.2 7.2

おはぎとぼたもち

この日にお供えするおはぎですが、漢字で表すと、「お萩」と書き、秋に咲く萩の花に由来します。また春の「ぼたもち」は「牡丹もち」と書き、春に咲く牡丹の花に由来します。つまり、春と秋で呼び名が変わるんですね。

材料となるあずきも異なります。あずきは秋に収穫され、とれたてのあずきが使える秋は、皮ごと使ったつぶあんに、冬を越した春は、硬くなった皮を取ってこしあんにして使います。だから、「ぼたもち」はこしあん、「おはぎ」はつぶあんを使って作ります。



9月→10月

予定献立表

	9月28日(月)	9月29日(火)	9月30日(水)	10月1日(木)	10月2日(金)	10月3日(土)	10月4日(日)
朝食	麦ご飯140g 味噌汁(もやし・麩) 南瓜のそぼろ煮 帆立の甘辛煮 お漬物(味づくし) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁(豆腐・玉葱) 金平ごぼう 納豆 お漬物(べったら漬) カルシウム牛乳	パン 野菜スープ チーズオムレツ チキンサラダ 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁(大根・玉葱) 切り昆布の炒め煮 白菜の紫蘇の実和え お漬物(しば漬) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁(しめじ・油揚げ) こんにゃくの炒め煮 温泉卵 お漬物(しそ昆布) カルシウム牛乳	麦ご飯140g 味噌汁(ﾌﾟﾙｰﾋﾞｰ・巻き麩) 大豆の五目煮 湯葉の梅肉和え お漬物(奈良漬) 牛乳	麦ご飯140g ジュリアンスープ ミートボールのトマト煮 ミックスフルーツ カルシウム牛乳
昼食	御飯140g 白身魚のみそマネズ 焼き ツナと法蓮草の和え物 もずくスープ 白桃のジュレ	おにぎり70g(ゆかり) 瓦焼きそば風 茄子の揚げだし ショア(ブルーベリー)	御飯140g 白身魚の磯辺焼き 胡瓜とじゃこのおろし和え 味噌汁(舞茸、揚げ) ヨーグルトババロア	御飯140g 牛肉と牛蒡の甘辛炒め かにと帆立の酢の物 清し汁(はんぺん) ミルク寒天	海老ピラフ マカロニサラダ コンソメスープ フルーツ(巨峰)	御飯140g がんもとうずらの煮物 切り干し大根のサラダ なめこの清し汁 抹茶ババロア	御飯140g 青魚の山椒焼き 小松菜の梅なめ茸和え 味噌汁(豆腐・油揚げ) ももゼリー
夕食	麦ご飯140g 豚の香味焼き なます和え つみれ汁 お漬物(青かっぱ漬)	薩摩芋と銀杏のおこわ 秋刀魚の塩焼き 白菜とカニのサラダ とろろ味噌汁 お漬物(はりはり漬)	麦ご飯140g 鶏のから揚げ 南瓜サラダ 梅そうめん汁 お漬物(野沢菜漬) 杏仁豆腐	赤飯 白身魚の煮付け ひじきの和風マリネ 味噌汁(京菜・玉麩) お漬物(高菜漬)	麦ご飯140g 鶏肉のマーマレード焼き ほうれん草の胡麻酢和え 清し汁(竹の子・三つ葉) お漬物(麦味噌漬)	麦ご飯140g 白身魚の塩麹焼き 秋茄子のひき肉あんかけ 味噌汁(わかめ・玉葱) お漬物(つぼ漬)	麦ご飯140g 豚肉と山芋のオイスター炒め 春雨サラダ 清し汁(花麩・三つ葉) お漬物(沢庵漬)
成分	エネルギー 1384 水分 886.4 たんぱく質 56.9 食塩相当量 5.9	1736 951.4 70.3 10.5	1362 870.7 64.5 7.0	1390 878.6 59.6 9.1	1506 1011.6 58.3 7.5	1396 865.0 61.4 7.2	1443 1067.6 53.6 6.1

疲れた時は山芋を摂りましょう☆☆☆

山芋はアミラーゼ等の消化酵素が豊富に含まれており、その量は大根の約3倍程度含まれるとされています。これらの消化酵素は、生のまますりおろして摂取することによって強い効果が期待できるため、生で食べたりすりおろすことのできる山芋は非常に魅力的な食材です。また、独特の粘りはムチンという成分で、胃腸の疲れを取る働きがあります。

他にもビタミンB1、アルギニンなどの疲労回復に良いとされる栄養素も豊富に含まれています！！(*^_^*)

