



予定献立表



	8月29日 (月)	8月30日 (火)	8月31日 (水)	9月1日 (木)	9月2日 (金)	9月3日 (土)	9月4日 (日)
朝食	麦ご飯140g 味噌汁 (玉麩・しいたけ) 切り昆布の炒め煮 鰯の香梅煮 お漬物 (味づくし) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (豆腐・じゃが芋) ごぼうのやわから煮 切干し大根の胡麻和え お漬物 (高菜漬け) カルシウム牛乳	パン 野菜スープ オムレツ びわ 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 (もやし・巻麩) 大豆の五目煮 温泉卵 お漬物 (野沢菜漬け) 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 ところ天 お漬物 (奈良漬け) 牛乳	パン トマトスープ 南瓜の洋風煮 洋梨 牛乳
昼食	御飯140g 鯖の味噌煮 三色なます 柚子風味清し汁 バニラムース	御飯140g 鶏肉のソテー・ハーブマスト 海老ギョーザ 海藻スープ 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 フルーツ (ぶどう)	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 ヨーグルトムース	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 抹茶水ようかん	御飯140g 鶏つくねと大根のオイスター炒め オクラのおかか和え 清し汁 (豆腐) パインゼリー
夕食	麦ご飯140g ゴーヤチャンプル 春菊の胡麻だれ和え とろろ昆布汁 お漬物 (べったら漬け)	麦ご飯140g 白身魚の酒蒸し ワカメと帆立の和えもの 味噌汁 (やき麩・オクラ) たくあん漬け	麦ご飯140g 鮭の甘酢あんかけ 南瓜の含め煮 梅そうめん汁 お漬物 (胡瓜の浅漬け)	赤飯 チキンソテー トマトソース きのこのマリネ コーンポタージュ お漬物 (つぼ漬け)	麦ご飯140g 海老団子のチリソース炒め 小松菜のピザ和え 味噌汁 (舞茸・油揚げ) お漬物 (しそ昆布)	麦ご飯140g ポークカレー マカロニサラダ 春雨スープ 福神漬け	麦ご飯140g 青魚のハニーバルサミコ焼き ひじきの和風サラダ 貝柱のスープ お漬物 (桜大根漬け) 栗の渋皮煮
成分	エネルギー 1366 水分 879.4 たんぱく質 49.5 食塩相当量 6.0	1572 915.2 67.9 9.7	1453 861.0 52.9 8.2	1737 874.2 65.8 9.2	1731 976.4 60.4 9.1	1535 955.0 60.6 9.0	1485 1006.3 52.4 5.8



★★9月3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5日(月)	9月6日(火)	9月7日(水)	9月8日(木)	9月9日(金)	9月10日(土)	9月11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 卵焼き お漬物(青かっぱ漬) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁(わかめ・油揚げ) ごぼうのやわらか煮 もずく 味のり 牛乳	パン コンソメスープ ベーコンエッグ コーンサラダ カルシウム牛乳	麦ご飯140g 味噌汁(豆腐・油揚げ) こんにゃくの炒め煮 れんこん梅肉和え たくあん漬 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁(麩・人参) 南瓜のそぼろ煮 めかぶ お漬物(高菜漬) カルシウム牛乳	麦ご飯140g 味噌汁(豆苗・えのき) ゆで干し大根の炒め煮 納豆 お漬物(梅干し) 牛乳	パン コンソメスープ キャベツと肉団子の旨煮 ミックスフルーツ 牛乳
昼食	御飯140g 白身魚の蒲焼き風 白菜のマネズ和え そうめん汁 リンゴのコンポート	御飯140g 豚の生姜焼き 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(舞茸・玉葱) 杏仁豆腐	カレーピラフ(福神漬) 餃子 中華スープ ショア	御飯140g 鶏肉の胡麻焼き カリフラワーと海老のサラダ 清し汁(蒲鉾) 水ようかん	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) 青梅ゼリー
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 高菜漬	麦ご飯140g 青魚のピーナツ味噌焼き オクラのドレッシング和え 清し汁(花麩) お漬物(しば漬)	麦ご飯140g 油淋鶏 白菜のサラダ 中華スープ お漬物(べったら漬)	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) ミニカップデザート(抹茶)	麦ご飯140g 白身魚のソテー焼き ほうれん草のバター炒め かき玉汁 お漬物(奈良漬)	麦ご飯140g 牛肉炒め 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)
成分	エネルギー 1445 水分 1147.0 たんぱく質 56.4 食塩相当量 8.2	1407 873.6 52.7 6.1	1316 822.3 57.2 7.3	1368 979.7 55.4 6.6	1590 863.0 49.0 8.4	1654 881.0 68.3 6.7	1295 870.2 51.8 7.8

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、菊の香りに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。



9月



予定献立表



	9月12日 (月)	9月13日 (火)	9月14日 (水)	9月15日 (木)	9月16日 (金)	9月17日 (土)	9月18日 (日)
朝食	麦ご飯140g 味噌汁 (えのき・油揚げ) 芽ひじきの煮物 きびなごの甘酢漬け 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 紅あずまの甘露煮 お漬物 (桜大根) 牛乳	パン 野菜スープ 和風オムレツ マカロニサラダ 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 うぐいす豆 お漬物 (梅干し) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (竹輪・玉葱) 里芋の旨煮 だしまき卵焼き お漬物 (味づくし) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (豆苗・巻麩) 大豆の五目煮 いんげんの粒胡麻和え たくあん漬け カルシウム牛乳	パン コンソメスープ じゃが芋とウイパーの洋風煮 ゴールデンパイ 牛乳
昼食	御飯140g 豚肉とうずらの煮物 春菊の梅なめ茸和え 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)	御飯140g 肉団子の甘酢あんかけ ブロッコリーと海老のサラダ なめこの清し汁 コーヒーゼリー	御飯140g 筍と鶏のチーズ炒め しゅうまい ほうれん草スープ みかんゼリー	御飯140g 銀鱈の香味焼き 蟹とくわいのしんじょ メンマの生姜スープ ももゼリー	御飯140g 豚の生姜焼き 胡瓜の酢の物 つみれ汁 マロンムス	御飯140g 鯖の味噌煮 小松菜と貝の塩昆布和え 清し汁 (花麩) パインゼリー
夕食	麦ご飯140g 白身魚の香草ムニエル ナポリタン グリッピーズのポタージュ レチズケーキ	麦ご飯140g 鶏肉のマーマレード煮 胡瓜となめこのゆかり和え 清し汁 (蒲鉾) お漬物 (べったら漬)	麦ご飯140g 魚の煮付け 小松菜の辛子和え 味噌汁 (わかめ・焼き麩) お漬物 (青かっぱ漬)	麦ご飯140g 白身魚のめんたい焼き 春雨サラダ 味噌汁 (オクラ・厚揚げ) お漬物 (床漬)	麦ご飯140g がんもと牛蒡の煮物 白菜の胡麻和え 赤だし味噌汁 高菜漬	麦ご飯140g 白身魚の酒蒸し アスパラのサラダ 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 (奈良漬)
成分	エネルギー 1796 水分 914.0 たんぱく質 60.5 食塩相当量 8.2	1509 1029.8 64.5 7.6	1486 781.9 62.4 10.5	1513 848.2 67.0 9.2	1508 941.8 60.8 9.3	1352 959.8 61.8 6.7	1437 996.1 55.3 9.6



●9月8日は十五夜です●

旧暦の8月15日、新暦では9月の中旬(2016年は9月15日)は、中秋の名月です。

秋の収穫に感謝するお祭りでもあり、この時期収穫される里芋などの芋類をお供えするので「芋名月」とも言われています。

昔は、月の満ち欠けにより月日を知り、農事を行いました。十五夜の満月の夜は祭儀の行われる大切な節目でもあったようです。また、十五夜にお供えするお団子は満月に見立てたものであり、すすきには魔除けの力があると言われているそうです。



予定献立表



	9月19日 (月)	9月20日 (火)	9月21日 (水)	9月22日 (木)	9月23日 (金)	9月24日 (土)	9月25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 (豆腐・水菜) さつま揚げと里芋の旨煮 たけのこの土佐煮 お漬物 (しば漬け) 牛乳	パン ソッパスープ ベーコンエッグ スパゲティサラダ 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 八彩しそ酢和え お漬物 (梅干し) 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 わかさぎの甘露煮 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 たくあん漬け カルシウム牛乳	パン コンソメスープ ポークビーンズ ヤグソーダ 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 回鍋肉 春雨サラダ ワンタンスープ 杏仁豆腐	☆敬老の日祝い膳☆ 栗入り赤飯 天ぷら盛り(天つゆ) 煮しめ 菊なます 茶碗蒸し 二色ようかん 秋のフルーツ盛り合わせ	御飯140g 青魚の胡麻焼き オクラのおかか和え 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 カリフラワーと帆立のサラダ コーンスープ マンゴープリン	御飯140g 厚揚げと野菜の甘酢炒め 小籠包 清し汁 (蒲鉾) キャロットゼリー
夕食	麦ご飯140g 鶏団子の高菜炒め 白菜のサラダ 味噌汁 (しめじ・玉葱) たくあん 和菓子 (秋の彩)	麦ご飯140g 秋鮭のなめこおろしあん ひすい餃子 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 ツナと法蓮草の和え物 塩麴のスープ お漬物 (味づくし)	麦ご飯140g ハンバーグ〜マトリクス〜 サーモンのマリネ 冬瓜とかにのスープ お漬物 (青かっぱ漬け) おはぎ	麦ご飯140g 鶏ソテー 加-タルタル じゃが芋の胡麻酢和え ビーフンスープ お漬物 (桜大根)	麦ご飯140g 白身魚のくわ焼き キャベツのゆかり和え かき玉汁 お漬物 (奈良漬)	麦ご飯140g 秋刀魚の塩焼き (すだち添え) きのこの味噌マリネ 沢煮椀 お漬物 (べったら漬)
成分	エネルギー 1453 水分 979.1 たんぱく質 56.5 食塩相当量 8.0	1553 1013.3 58.8 8.6	1638 854.2 67.5 7.8	1479 916.1 57.4 8.7	1505 872.5 63.1 7.2	1375 985.6 56.3 8.0	1540 958.3 58.7 6.5

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！！
21日のお昼には敬老の日に合わせて祝い膳を提供します。

