



# 予定献立表



	9月3日 (月)	9月4日 (火)	9月5日 (水)	9月6日 (木)	9月7日 (金)	9月8日 (土)	9月9日 (日)
朝食	麦ご飯140g 味噌汁 (じゃが芋・ちくわ) 高野豆腐の煮付け お漬物 (めんたいこ) カルシウム牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (あおさ・玉葱) 温泉卵 こんにゃくの炒め煮 お漬物 (胡瓜の床漬け) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (しめじ・麩) 切干し大根の炒め煮 お漬物 (沢庵漬け) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (茄子・油揚げ) 白菜の旨煮 のりの佃煮 カルシウム牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (豆腐・玉葱) 五目金平 お漬物 (野沢菜漬け) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (大根・油揚げ) 切り昆布の煮付け お漬物 (梅干し) 牛乳	麦ご飯140g コンソメスープ ポークビーンズ ふりかけ (鉄強化) 牛乳
昼食	御飯140g 牛肉と牛蒡の煮物 茄子のごま醤油かけ 味噌汁 (もやし・玉葱) メロン	御飯140g 八宝菜 餃子 清し汁 (巻麩・春菊) 抹茶パバロア	御飯140g 西京焼き 炒り豆腐 清し汁 (はんぺん) フルーツ (オレンジ)	御飯140g 豚の生姜焼き ワカメとエビの和えもの グリーンポターシュ 白桃のジュレ	きのこごはん 秋鮭の幽庵焼き 卵サラダ 清し汁 (松茸麩) コーヒーゼリー 	御飯140g 治部煮 ほうれん草のソテー 清し汁 (筍・えのき) フルーツ (巨峰)	御飯140g ハヤシライス サラスパサラダ きのこスープ りんごジュース
間食	練乳蒸しパン			スイートポテト			
夕食	麦ご飯140g 海老フライ マカロニサラダ 野菜のスープ お漬物 (奈良漬)	麦ご飯140g 白身魚の煮付け 小松菜のソテー炒め 味噌汁 (大根・京菜) お漬物 (味づくし)	麦ご飯140g 肉じゃが ほうれん草のピュア和え シラス入りかき玉汁 お漬物 (しそ昆布)	麦ご飯140g 焼き魚 ブロッコリーの酢味噌かけ 味噌汁 (オクラ・みょうが) 高菜の油炒め	麦ご飯140g 豚肉と茄子の味噌炒め もよしの和え物 海老団子のスープ お漬物 (べったら漬)	麦ご飯140g 魚の天ぷら 南瓜の含め煮 沢煮椀 お漬物 (しば漬)	麦ご飯140g 若鶏の酒蒸し 金平蓮根 味噌汁 (キャベツ・人参) 漬物 (しそ昆布)
成分	エネルギー 1593 水分 1131.1 たんぱく質 55.8 食塩相当量 10.0	1426 1092.9 63.7 8.5	1448 971.1 59.5 8.9	1564 1041.7 63.1 8.1	1477 1030.7 60.9 9.2	1477 983.5 57.7 9.2	1505 1055.5 63.2 8.8

## 9月9日は重陽の節句です

古来中国では、奇数は良いことを表す陽数、偶数は悪いことを示す陰数と考え、その奇数が連なる日をお祝いしたのが五節句の始まり。その中でも一番大きな陽数(9)が重なる9月9日陽が重なると書いて「重陽の節句」と定め、不老長寿や繁栄を願ってお祝いをしてきました。菊のおかげで少年のまま700年も生きたという「菊慈童(きくじどう)」伝説もあります。





# 予定献立表

	9月10日 (月)	9月11日 (火)	9月12日 (水)	9月13日 (木)	9月14日 (金)	9月15日 (土)	9月16日 (日)
朝食	麦ご飯140g 味噌汁 (椎茸・麩) 里芋と豚肉の旨煮 お漬物 (味づくし) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (じゃがいも・玉葱) キャベツのさっと煮 お漬物 (床漬け) カルシウム牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (豆腐・玉葱) 大豆の五目煮 鮭フレーク 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (小松菜・麩) 和風オムレツ お漬物 (べったら漬け) カルシウム牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (南瓜・油揚げ) 牛蒡のやわらか炒煮 お漬物 (梅干し) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (もやし・麩) ひじきと大豆の煮物 お漬物 (野沢菜漬け) カルシウム牛乳	パン ジュリアンスープ 南瓜のスープ煮 牛乳
昼食	御飯140g 豚の香味焼き しらす入り酢の物 清し汁 (えのき・あおさ) ぶどうゼリー	御飯140g 牛肉の和風煮 ひじきといんげんの白和え のっぺい汁 フルーツ (バナナ)	おにぎり70g 月見うどん お煮しめ フルーツ (オレンジ)	御飯140g サーモンソテー ナポリタン 野菜のスープ りんごのコンポート	<b>❀敬老祝い膳❀</b> 赤飯 (粟) 天ぷら盛り (抹茶塩) 炊き合わせ 紅白なます 茶碗蒸し 芋ようかん	御飯140g 筑前煮 胡瓜とわかめの酢の物 清し汁 (しめじ・三つ葉) フルーツ (みかん)	御飯140g 鮭の幽庵焼き やわらか鶏団子と白菜煮 清し汁 (蒲鉾・水菜) 抹茶ババロア
間食	もみじ饅頭			白あんぱん			
夕食	麦ご飯140g 青魚の照り焼き 大根と厚揚げの煮物 清し汁 (はんぺん) 漬物 (高菜漬け)	麦ご飯140g さつまいもコロック 蒸し鶏サラダ とろろ昆布汁 お漬物 (奈良漬)	麦ご飯140g 肉豆腐 野菜の甘酢和え 清し汁 (とうがん) お漬物 (野沢菜漬)	麦ご飯140g 豚肉とうずらの煮物 ビーフン炒め 茶そば汁 お漬物 (胡瓜の浅漬)	麦ご飯140g 豚の生姜焼き 冬瓜の海老あんかけ つみれ汁 漬物 (しば漬)	麦ご飯140g 白身魚の香草ムニエル キャベツとツナマヨ和え ほうれん草と卵のスープ お漬物 (味づくし)	麦ご飯140g 牛肉と牛蒡の煮物 ほうれん草の胡麻和え 味噌汁 (豆腐・玉葱) お漬物 (べったら漬)
成分	エネルギー 1493 水分 983.9 たんぱく質 53.8 食塩相当量 7.6	エネルギー 1648 水分 1064.7 たんぱく質 55.5 食塩相当量 8.8	エネルギー 1460 水分 1072.8 たんぱく質 56.5 食塩相当量 8.2	エネルギー 1599 水分 1091.0 たんぱく質 64.7 食塩相当量 8.6	エネルギー 1524 水分 975.6 たんぱく質 54.8 食塩相当量 8.8	エネルギー 1397 水分 1016.4 たんぱく質 55.4 食塩相当量 6.4	エネルギー 1487 水分 1131.6 たんぱく質 61.8 食塩相当量 8.5

健やかに敬老の日を迎えられ、心よりお喜び申しあげます。  
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！！  
14日は敬老式典に合わせて祝い膳を提供します。



9月

# 予定献立表

	9月17日 (月) 敬老の日	9月18日 (火)	9月19日 (水)	9月20日 (木)	9月21日 (金)	9月22日 (土) 秋分の日	9月23日 (日)
<b>朝食</b>	麦ご飯140g 味噌汁 (里芋・もやし) こんにゃくの炒め煮 漬物 (高菜漬け) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (茄子・玉葱) キャベツのさっと煮 お漬物 (しそ昆布) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (南瓜・油揚げ) 牛蒡のやわらか炒煮 お漬物 (梅干し) カルシウム牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (さつまいも・玉葱) 切干し大根の炒め煮 卵焼き お漬物 (茄子の浅漬け) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (じゃが芋・油揚げ) ひじきと大豆の煮物 お漬物 (沢庵漬け) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (白菜・麩) 奴豆腐 切り昆布の炒り煮 お漬物 (高菜漬け) カルシウム牛乳	麦ご飯140g コンソメスープ 和風オムレツ カルシウムふりかけ 牛乳
<b>昼食</b>	五目ごはん 青梗菜と牛肉の炒めもの 茄子のごま醤油かけ 清し汁 (春菊・麩) フルーツ (メロン)	御飯140g 和風ムニエル サラスパサラダ 野菜のスープ フルーツ (オレンジ)	御飯140g 肉じゃが 花野菜と海老の胡麻サラダ 清し汁 (錦糸卵・麩) リンゴのコンポート	おにぎり70g 海鮮ちゃんぽん 餃子 ぶどうゼリー	御飯140g 牛肉の和風煮 キャベツとちくわの和え物 清し汁 (竹の子・三つ葉) 抹茶ハバロア	御飯140g 魚の煮付け じゃが芋と豚肉の炒め とろろ味噌汁 フルーツ (バナナ)	御飯140g カレーライス 蒸し鶏サラダ わかめスープ 白桃のジュレ
<b>間食</b>	紅白饅頭			カルシウムどら焼き		おはぎ (秋分の日)	
<b>夕食</b>	麦ご飯140g 鯖の味噌煮 ささみの深山和え のっぺい汁 お漬物 (野沢菜漬け)	麦ご飯140g 豚のもろみ味噌焼き 三色野菜の和え物 清し汁 (えのき・三つ葉) お漬物 (浅漬け)	麦ご飯140g 青魚の南蛮漬け 炒り豆腐 清し汁 (はんぺん) お漬物 (奈良漬)	麦ご飯140g 豚の角煮 くらげの中華和え わかめスープ お漬物 (味づくし)	麦ご飯140g 青魚の照り焼き 茄子の肉味噌かけ 清し汁 (冬瓜・椎茸) 漬物 (しば漬)	麦ご飯140g 鶏団子のきのこクリーム煮 春雨サラダ 清し汁 (蒲鉾・水菜) お漬物 (しそ昆布)	麦ご飯140g 鯛ハンバーグ 煮しめ もずくスープ お漬物 (しば漬)
<b>成分</b>	エネルギー 1574 水分 1072.1 たんぱく質 61.0 食塩相当量 9.5	1480 1168.1 58.4 8.9	1493 1007.2 58.7 8.5	1679 993.0 59.3 9.0	1480 954.1 60.0 8.5	1660 1120.0 63.7 10.7	1486 1043.3 59.8 7.5

## ❀おはぎとぼたもち❀

お彼岸の食べ物といえば、お供え物の定番「おはぎ」と「ぼたもち」。和菓子屋さんに行くと必ず並んでいますよね。

「おはぎ」「ぼたもち」どちらもよく聞く言葉ですが、どのように違うか、みなさんはご存知ですか？

実は、「おはぎ」も「ぼたもち」も同じもので、炊いたもち米を軽くつぶして丸くまとめ、分厚くあずき餡などをまぶした食べ物で、春には豊穰を祈り、秋には収穫を祈って神に捧げるものでした。春のお彼岸では、牡丹の花が咲く季節から「牡丹餅」、秋のお彼岸には萩の花が咲く季節から「おはぎ」といったそうです。おはぎもぼたもちも「牡丹」「萩」それぞれの花の色と形を見立てたとも言われています。

22日はおやつにおはぎ作りを予定しています！！



\* 9月 \*

# 予定献立表

	9月24日 (月)	9月25日 (火)	9月26日 (水)	9月27日 (木)	9月28日 (金)	9月29日 (土)	9月30日 (日)
朝食	麦ご飯140g 味噌汁 (あおさ・玉葱) 切り昆布の煮付け お漬物 (胡瓜の床漬け) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (キャベツ・油揚げ) 焼き魚 (鯖) お漬物 (奈良漬) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (大根・麩) 玉葱とじゃが芋の旨煮 お漬物 (めんたいこ) カルシウム牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (茄子・油揚げ) 大豆の五目煮 のりの佃煮 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (じゃが芋・わかめ) 高野豆腐の煮付け お漬物 (高菜漬) カルシウム牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (豆腐・玉葱) 切干し大根の炒め煮 納豆 牛乳	パン ミネストロンスープ スクランブルイッグとウイナー 牛乳
昼食	御飯140g 鮭の幽庵焼き 大根と豚肉の炒め煮 清し汁 (えのき・手まり麩) フルーツ (メロン)	御飯140g 豚肉と茄子の味噌炒め 里芋のゆず煮 かき玉汁 コーヒーゼリー	御飯140g 青魚の塩焼き 厚揚げの煮物 味噌汁 (冥加・しめじ) ヨーグルトムース	御飯140g 豚肉とうずらの煮物 春菊の白和え 清し汁 (錦糸卵・三つ葉) フルーツ (オレンジ)	御飯140g 秋鮭の和風あんかけ さつま芋の甘辛煮 つみれ汁 フルーツ (巨峰)	御飯140g 牛丼 青梗菜の煮浸し なめこおろし汁 フルーツ (バナナ)	御飯140g 白身魚の煮付け じゃが芋の胡麻酢和え 味噌汁 (あおさ・えのき) にんじんゼリー
間食	スイートポテト			プリン			
夕食	麦ご飯140g 治部煮 小松菜のツナ炒め 味噌汁 (京菜・玉葱) お漬物 (高菜漬)	麦ご飯140g 白身魚のマスタード焼き もやしときゅうりの華風和え 清し汁 (はんぺん) お漬物 (味づくし)	麦ご飯140g 鶏のから揚げ ワカメとエビの和えもの 清し汁 (蒲鉾・水菜) お漬物 (しそ昆布)	麦ご飯140g 竜田揚げのおろし添え 鶏レバーのしょうが煮 味噌汁 (冬瓜・椎茸) お漬物 (しば漬)	麦ご飯140g 牛肉の炒め煮 茄子の胡麻醤油かけ 清し汁 (春雨・白菜) お漬物 (べったら漬)	麦ご飯140g 海老フライ 南瓜サラダ 野菜スープ お漬物 (胡瓜の床漬)	麦ご飯140g 鶏つくねの照り焼き ピーマン炒め 清し汁 (かまぼこ・巻麩) お漬物 (野沢菜漬)
成分	エネルギー 1514 水分 1022.1 たんぱく質 60.1 食塩相当量 9.2	1438 998.4 62.4 6.9	1539 1012.5 73.0 9.2	1662 1091.5 71.0 8.2	1483 990.2 57.6 9.1	1517 979.8 52.6 7.7	1455 996.2 66.7 8.6

## 食欲の秋とは・・・

秋は、美味しいものがたくさん実る季節です。また、秋の味覚は、冬の寒さに備えてしっかり食べてエネルギーを蓄えることができる米・いも類・栗などの糖質が多く含まれ、エネルギー源となるものが多くなります。この『食欲の秋』という言葉には、実りの秋(収穫の秋)と、暑い夏が終わって弱っていた食欲も回復するという二重の意味があるとされています。

