



9月予定献立表



月	火	水	木	金	予約締切
<p>※8日 重陽の節句献立※ 一番大きな陽数【9】が重なる9月9日を、陽が重なりと書いて「重陽」とし、不老長寿や繁栄などを願う日です。今では影が薄くなりましたが、五節句を締めくくる行事として、昔は最も盛んだったそうです。【栗】・【菊】・【茄子】は、どれも重陽の節句にゆかりのある食材です。旧暦で旬の最盛期を迎えた【栗】を食べ、【菊】を浮かべた菊酒を飲んでました。また、「お九日(くんち)に【茄子】を食べると中風(ちゅうふう) (=病気) にならない」と言い、旬の秋茄子を食べる地域もあります。</p>		<p>○29日 十五夜献立○ 旧暦の8月15日は【十五夜】。旧暦は今の暦とは数え方が違うことから毎年日付が異なり、今年の十五夜は9月29日です。稲穂に見立てたすすきを飾り、お供え物をして、秋の豊作を祈りながら満月を見上げる日です。別名【中秋の名月】ともいい、これは「秋の真ん中に出る満月」という意味で、一年の中で一番綺麗な満月だと言われています。もうひとつの別名は【いも名月】。日本では昔から、この時期に収穫される里芋を供える風習があります。</p>		<p>1日</p> <p>麦ごはん ポークカレー 蒟蒻と海藻のサラダ 白いんげんの冷製しるこ</p>  <p>エネルギー 894 kcal 食塩相当量 2.8 g たんぱく質 31.1 g 脂質 23.3 g</p>	7/20 (木)
<p>4日</p> <p>ごはん お好み焼き風卵焼き 大豆の五目煮 芥子マヨサラダ じゃが芋と油揚げの味噌汁</p>  <p>エネルギー 761 kcal 食塩相当量 2.9 g たんぱく質 33.3 g 脂質 26.4 g</p>	<p>5日</p> <p>ごはん 黒ごま麻婆豆腐 ツナと茗荷のサラダ 青菜のスープ 杏仁フルーツ</p>  <p>エネルギー 875 kcal 食塩相当量 2.7 g たんぱく質 33.9 g 脂質 32.2 g</p>	<p>6日</p> <p>ごはん アジフライ 根菜の金平 さっぱりポテサラ もやしの味噌汁</p>  <p>エネルギー 786 kcal 食塩相当量 2.6 g たんぱく質 33.5 g 脂質 24.1 g</p>	<p>7日</p> <p>冷やし中華 豆・芋・いりこの海苔塩揚げ ゴマネズサラダ 果物(梨)</p>  <p>エネルギー 777 kcal 食塩相当量 3.1 g たんぱく質 35.5 g 脂質 30.2 g</p>	<p>8日 ※重陽の節句献立※</p> <p>栗ご飯、肉団子のもち米蒸し 茄子の味噌炒め 長芋の甘酢和え 菊花のすまし汁 スイートポテト</p>  <p>エネルギー 834 kcal 食塩相当量 2.5 g たんぱく質 27.5 g 脂質 22.8 g</p>	
<p>11日</p> <p>ごはん 白身魚のピリ辛だれがけ 中華風切干大根煮 笹身のごまだれ春雨サラダ 玉米湯(ユイミータン)</p>  <p>エネルギー 780 kcal 食塩相当量 3.3 g たんぱく質 34.1 g 脂質 23.0 g</p>	<p>12日</p> <p>なすと豚肉の蒲焼き丼 じゃこと葱の素麺チャンプルー モロヘイヤと豆腐の味噌汁 みかんゼリー</p>  <p>エネルギー 812 kcal 食塩相当量 2.9 g たんぱく質 33.0 g 脂質 21.4 g</p>	<p>13日</p> <p>ごはん いかのトマトオイスター煮 山椒ポテト コーンサラダ 竹輪のかき玉スープ</p>  <p>エネルギー 763 kcal 食塩相当量 3.0 g たんぱく質 31.3 g 脂質 23.7 g</p>	<p>14日</p> <p>バジル炒飯 ししゃもの海苔チー揚げ スイートチリサラダ 春雨スープ 果物(ぶどう)</p>  <p>エネルギー 735 kcal 食塩相当量 2.9 g たんぱく質 30.9 g 脂質 27.1 g</p>	<p>15日 ※ひじきの日※</p> <p>ごはん A:チキン B:ポーク チャップ 野菜のチーズ焼き ひじきのマヨサラダ オニオンスープ</p>  <p>エネルギー 843 kcal 食塩相当量 3.1 g たんぱく質 35.4 g 脂質 28.8 g</p>	
<p>18日</p> <p>敬老の日</p>	<p>19日</p> <p>ごはん 鮭竜田と茄子の揚げ浸し 切干大根の炒り煮 青菜ともやしの白和え 根菜の味噌汁</p>  <p>エネルギー 792 kcal 食塩相当量 2.8 g たんぱく質 30.8 g 脂質 27.5 g</p>	<p>20日</p> <p>ごはん 豚キムチ炒め 磯辺サラダ 豆腐のスープ チャイプリン</p>  <p>エネルギー 733 kcal 食塩相当量 3.1 g たんぱく質 32.6 g 脂質 23.5 g</p>	<p>21日</p> <p>オリーブオイルライス アクアパッツァ カポナータ 野菜スープ ティラミス</p>  <p>エネルギー 792 kcal 食塩相当量 2.8 g たんぱく質 30.1 g 脂質 27.2 g</p>	<p>22日 ※秋の彼岸献立※</p> <p>けんちんうどん 精進揚げ (なす・南瓜・舞茸) あん入り2色おはぎ (ごま・きなこ)</p>  <p>エネルギー 844 kcal 食塩相当量 3.0 g たんぱく質 27.5 g 脂質 24.1 g</p>	
<p>25日</p> <p>戻り鰹の混ぜご飯 千草焼き 野菜とじゃこの芥子酢和え 大根のごま味噌汁 秋の夕暮れゼリー</p>  <p>エネルギー 739 kcal 食塩相当量 3.3 g たんぱく質 34.6 g 脂質 24.0 g</p>	<p>26日</p> <p>振替休日</p>	<p>27日</p>	<p>28日</p> <p>ごはん 韓国風肉豆腐 もやしのごまだれ和え 鶏と卵のトックスープ 果物(梨)</p>  <p>エネルギー 812 kcal 食塩相当量 2.9 g たんぱく質 34.5 g 脂質 27.5 g</p>	<p>29日 ○十五夜○</p> <p>月見焼き鶏丼 里芋と春菊の和え物 呉汁 お月見小豆白玉</p>  <p>エネルギー 851 kcal 食塩相当量 2.6 g たんぱく質 35.1 g 脂質 24.5 g</p>	

※牛乳は毎日つきます。献立は都合により変更することがあります。