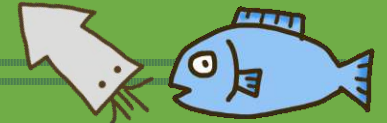
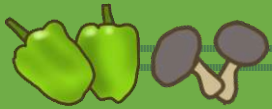


2023年9月 週間献立表



月日	4日 (月)	5日 (火)	6日 (水)	7日 (木)	8日 (金)	9日 (土)	10日 (日)
朝食	ご飯 味噌汁 エノキの和え物 納豆 佃煮	ご飯 味噌汁(大根) 煮物 酢の物 漬物	ご飯 味噌汁 ぎせい豆腐旨煮 春雨サラダ 漬物	ご飯 味噌汁 カリフラワー梅肉和 卵豆腐 ふりかけ	ご飯 味噌汁 ふくら卵の花 おかか和え 漬物	ご飯 味噌汁 塩焼き 炒め煮 ふりかけ	ご飯 味噌汁 炒り卵 里芋含め煮 漬物
昼食	親子丼 酢の物 冬瓜の葛煮 和風スープ フルーツ	ご飯 オイスター炒め 付け合わせ 筍の煮物 ドレッシング和え ワンタンスープ ゼリー	ご飯 優しい八宝菜 昔なます 茄子の炒め煮 味噌汁 今川焼	ご飯 アジの南蛮漬(温) 付け合わせ 白菜の柔らか煮 オクラの胡麻和え 吸物 フルーツ	ご飯 五目うどん 豚角煮 おかか和え デザート	ご飯 肉団子の甘酢煮 モズクスープ 旨煮 ごま豆腐 デザート	ご飯 魚きのごあんかけ 付け合わせ 南瓜の旨煮 さわやかサラダ 中華スープ ゼリー
夕食	ご飯 白身魚のムニエル 付け合わせ ほうれん草のお浸し ロールキャベツ クリーミスープ	ご飯 味噌汁 付け合わせ 吸物 炒り煮 マカロニサラダ	ご飯 白身魚の更紗蒸し 付け合わせ 洋風かきたま汁 ひじきの煮物 シュウマイ盛合せ	かおりご飯 筑前煮 味噌汁 煮豆 二色和え	ご飯 幽庵焼き 付け合わせ レンコン炒り煮 南瓜サラダ 味噌汁	ご飯 けんちゃん焼 付け合わせ 味噌汁 ほうれん草のお浸し フキの煮びたし	ご飯 チキンチャップ 付け合わせ 煮物 変わりお浸し 吸物
カロリー	1602Kcal	1626Kcal	1711Kcal	1534Kcal	1529Kcal	1564Kcal	1583Kcal
蛋白質	60.8g	58.0g	56.0g	56.2g	56.6g	54.7g	58.9g
食塩	7.7g	8.4g	8.7g	7.7g	8.1g	8.0g	7.6g

★一言コラム★

『サンマ(秋刀魚)』

秋刀魚は、北太平洋で水揚げされる秋の鮮魚です。旬のサンマは脂ののりが良く、塩焼きで食するのが秋の味覚の代表格です。秋刀魚は餌を食べてから排出するまでの時間が短いために、内臓のえぐみがなく、塩焼き時に「はらわた」も美味しく食べられるのが特徴です。

また、血液の流れを良くすると言われる成分が含まれており、脳梗塞や心筋梗塞などの病気を予防する効果があるとされています。鮮度のよい秋刀魚を見分けておいしく頂きましょう♪



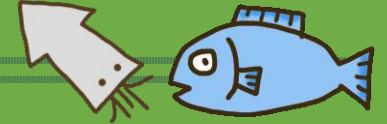
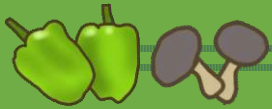
※食材の仕入れの都合により献立が変更になる場合がございますので、ご了承下さい。

※エネルギー量やたんぱく質、塩分量などを掲示いたしますが、あくまでも計算上の数値となります。実際にお召し上がりになる量は少し違いますので、

あらかじめご了承くださいませ。



2023年9月 週間献立表



月日	11日 (月)	12日 (火)	13日 (水)	14日 (木)	15日 (金)	16日 (土)	17日 (日)
朝食	ご飯 味噌汁 炒め煮 冷や奴 漬物	ご飯 味噌汁 大豆五目煮 二色和え 漬物	ご飯 味噌汁 ふくら高野煮 ポテト和え 練梅	ご飯 味噌汁 温泉卵のあんかけ 酢の物 ふりかけ	ご飯 味噌汁 ふきの炒め煮 お浸し 漬物	ご飯 味噌汁 筍の煮物 焼きナス 漬物	ご飯 味噌汁 つみれの煮物 マカロニサラダ ふりかけ
昼食	ご飯 回鍋肉 吸物 和え物 含め煮 デザート	ご飯 コロッケセット 付け合わせ 和え物 茄子の炒め煮 吸物 デザート	ご飯 照り焼き 付け合わせ ふろふき大根 茶碗蒸し 吸物 フルーツ	ご飯 鶏天 付け合わせ ナムル ツナじゃが 味噌汁 デザート	ご飯 ミルフィユパン粉焼 付け合わせ レンコン土佐煮 甘酢和え かきたま汁 デザート	ご飯 けんちん焼 付け合わせ 人参の洋風和え 南瓜の旨煮 吸物 果物	ご飯 南部焼 付け合わせ 盛り合わせ 辛し和え 味噌汁 ゼリー
夕食	ご飯 しっとり千草焼 付け合わせ シュウマイ盛合せ サラダ コンソメスープ	ご飯 ちゃんちゃん焼 付け合わせ 人参しりしり ごぼう金平 ワカメスープ	ご飯 ハンバーグ 付け合わせ 含め煮 おろし和え 味噌汁	ご飯 生姜煮 添え物として 胡麻和え 生揚げ含め煮 吸物	ご飯 白身魚ムニエル 付け合わせ 蕪の煮物 もやしナムル 洋風スープ	ご飯 野菜たっぷりカレー コンソメ煮 ピーナツ和え デザート	ご飯 白身魚マリネ(温) 付け合わせ 炒め煮 和サラダ 若竹汁
カロリー	1609Kcal	1656Kcal	1556Kcal	1533Kcal	1535Kcal	1557Kcal	1595Kcal
蛋白質	53.6g	54.6g	58.2g	55.7g	57.5g	54.9g	54.7g
食塩	8.5g	8.5g	8.0g	8.4g	8.1g	7.8g	8.2g

★一言コラム★

『コスモスの日』

9月14日はコスモスの日です。パートナーに対してコスモスの花を添えたプレゼントを贈り、愛を確かめ合ったり、互いの存在に感謝する日とされています。コスモスの語源について、ギリシャ語で「秩序」や「調和」を意味します。規則正しく花びらが並ぶ様子から、この名前が付けられました。メキシコ原産で日本にやってきた花ですが、漢字で「秋桜」とも書きます。明治12年に日本に渡来した時に「秋に咲く桜のような花」という意味で「アキザクラ(秋桜)」という名前になったそうです。

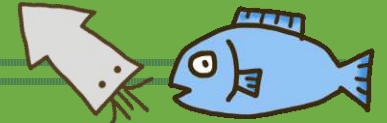
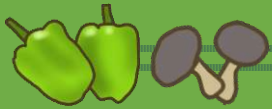


※食材の仕入れの都合により献立が変更になる場合がございますので、ご了承下さい。

※エネルギー量やたんぱく質、塩分量などを掲示いたしますが、あくまでも計算上の数値となります。実際にお召し上がりになる量は少し違いますので、あらかじめご了承くださいませ。



2023年9月 週間献立表



月日	18日 (月)	19日 (火)	20日 (水)	21日 (木)	22日 (金)	23日 (土)	24日 (日)
朝食	ご飯 味噌汁 切り干し大根炒り煮 塩焼き ふりかけ	ご飯 味噌汁 つけ焼き 和え物 漬物	ご飯 味噌汁 納豆 和え物 漬物	ご飯 味噌汁 煮豆 二色和え 佃煮	ご飯 味噌汁 きんぴら 炒り卵 漬物	ご飯 味噌汁 冷奴 煮びたし 漬物	ご飯 味噌汁 厚焼き玉子 ゆかり和え 漬物
昼食	祭り寿司 がんもの含め煮 焼きナス 吸物 デザート	ご飯 スパニッシュオムレツ 付け合わせ ドレッシング和え 五目豆 クリームスープ 果物	ご飯 特製やきそば 南瓜サラダ ふくら含め煮 吸物 フルーツ	ご飯 鶏のくわ焼き 付け合わせ さつま芋甘煮 変わり和え 味噌汁 ゼリー	ご飯 酢豚 炊き合わせ お浸し 中華スープ デザート	ご飯 魚のソースかけ 付け合わせ ふくら卵の花 彩なます 澄まし汁 デザート	ご飯 麻婆豆腐 蕪の煮物 オクラピーナツ和え ワンタンスープ 果物
夕食	ご飯 タンドリーチキン 付け合わせ 昆布の炒り煮 ごま豆腐 味噌汁	ご飯 アジフライ 付け合わせ ひじきの煮物 二色和え のっぺい汁	ご飯 魚のタラマヨ焼き 付け合わせ 冬瓜の葛煮 ソテー 赤だし	菜飯 イワシの梅煮 付け合わせ 茄子の炒め煮 ブロッコリツナ和え 吸物	ご飯 南部焼 付け合わせ 里芋の煮付け エノキの和え物 洋風スープ	ご飯 ミートローフ 付け合わせ 筍の煮物 カリフラワー梅肉和 味噌汁	ご飯 塩焼き 付け合わせ 肉じゃが風 塩こぶ和え けんちん汁
カロリー	1580Kcal	1583Kcal	1526Kcal	1594Kcal	1658Kcal	1581Kcal	1552Kcal
蛋白質	62.7g	59.2g	54.4g	55.4g	55.5g	55.5g	54.4g
食塩	8.3g	8.2g	7.4g	7.2g	7.8g	8.1g	7.3g

★一言コラム★

『梨(なし)』

さわやかな甘味とみずみずしくシャリシャリとした食感が人気の梨は、8月から10月にかけて旬を迎えます。梨の90%は水分で、独特な歯触りは石細胞という硬い組織が作り出していますが、種類によってその食感や味わいが異なるのが魅力です。様々な種類がありますのでおいしく頂きましょう♪♪余談ですが、梨のアクセントについて、みなさんは『なし〜』『なし♪』のどちらでしょうか？地域によって異なりますが、NHKアクセント辞典では『なし♪』だそうです。

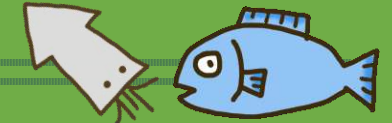
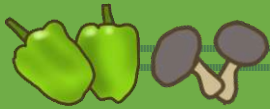


※食材の仕入れの都合により献立が変更になる場合がございますので、ご了承下さい。

※エネルギー量やたんぱく質、塩分量などを掲示いたしますが、あくまでも計算上の数値となります。実際にお召し上がりになる量は少し違いますので、あらかじめご了承くださいませ。



2023年9月 週間献立表



月日	25日 (月)	26日 (火)	27日 (水)	28日 (木)	29日 (金)	30日 (土)	10月1日 (日)
朝食	ご飯 味噌汁 洋風ソテー 炒り煮 梅びしお	ご飯 味噌汁 酢の物 大豆五目煮 ふりかけ	ご飯 味噌汁 エノキの和え物 ふっくら卵の花 漬物	ご飯 味噌汁 煮物 酢の物 漬物	ご飯 味噌汁 ぎせい豆腐旨煮 ごぼうサラダ 漬物	ご飯 味噌汁 納豆 おかか和え ふりかけ	ご飯 味噌汁 ほうれん草お浸し 卵豆腐 漬物
昼食	ご飯 関西風お好み焼 付け合わせ 切り干しの柔らか煮 コンソメスープ 辛子和え 洋菓子	ご飯 魚の天ぷら 付け合わせ 南瓜の含め煮 おかか和え 赤だし ゼリー	チキンライス サラダ 冬瓜の葛煮 和風スープ フルーツ	ご飯 オイスターソース炒 筍の煮物 ドレッシング和え ワンタンスープ ゼリー	ご飯 中華盛り合わせ 付け合わせ 昔なます 茄子の炒め煮 味噌汁 お月見ゼリー	ご飯 五目うどん 盛り合わせ 南瓜サラダ デザート	ご飯 アジの南蛮漬(温) 付け合わせ 白菜の柔らか煮 オクラの胡麻和え 吸物 フルーツ
夕食	ご飯 味噌汁 付け合わせ シュウマイ盛り合わせ 和え物 味噌汁	ご飯 親子煮 含め煮 大根サラダ 吸物	ご飯 白身魚の更紗蒸し 付け合わせ ほうれん草のお浸し ロールキャベツ 健康豆乳スープ	ご飯 西京焼き 付け合わせ 吸物 炒り煮 春雨サラダ	ご飯 魚のムニエル 付け合わせ 洋風かきたま汁 ひじきの煮物 カリフラワー梅肉和え	ご飯 幽庵焼き 付け合わせ レンコン炒り煮 おかか和え のっぺい汁	かおりご飯 筑前煮 味噌汁 煮豆 二色和え
カロリー	1612Kcal	1563Kcal	1539Kcal	1576Kcal	1618Kcal	1525Kcal	1533Kcal
蛋白質	56.9g	59.7g	54.3g	56.8g	54.6g	61.3g	57.3g
食塩	8.5g	8.1g	7.3g	7.5g	8.1g	8.2g	7.6g

★一言コラム★

『秋バテ』

9月は最高気温が次第に下がりますが、秋分の頃までは暑さがぶり返し30℃以上の真夏日が現れる場合があります。朝晩は涼しくなりますが、日中の気温が上昇すると1日の気温差が大きくなり、体が気温の変化に対応できず、疲労感を感じて、体調を崩しがちになります。大きな寒暖差により自律神経の働きに乱れが生じ、食欲不振や下痢・便秘、慢性疲労などの体の不調が現れます。規則正しい生活を心がけましょう♪



※食材の仕入れの都合により献立が変更になる場合がございますので、ご了承下さい。

※エネルギー量やたんぱく質、塩分量などを掲示いたしますが、あくまでも計算上の数値となります。実際にお召し上がりになる量は少し違いますので、あらかじめご了承くださいませ。

