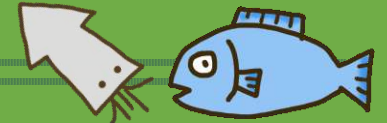
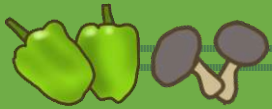


# 2024年9月 週間献立表



月日	2日 (月)	3日 (火)	4日 (水)	5日 (木)	6日 (金)	7日 (土)	8日 (日)
朝食	ご飯 味噌汁 人参しりしり 二色和え 漬物	ご飯 味噌汁 ギセイ豆腐旨煮 白菜の酢物 ふりかけ	ご飯 味噌汁 キャベツの旨煮 春雨サラダ 桜大根	ご飯 味噌汁 ひろうす煮物 インゲン辛し和え 鯛みそ	ご飯 味噌汁 ミートボール煮付け 納豆 ふりかけ	ご飯 味噌汁 はんぺんつけ焼き 卵豆腐 しそ昆布	ご飯 味噌汁 オムレツ 菜の花の和え物 漬物
昼食	ご飯 豚しょうが焼き シュウマイ盛り合わせ 大根ナムス 和風卵スープ デザート	ご飯 太刀魚の塩焼き おろし大根 茄子の炒り煮 カリフラワーの梅肉和え 味噌汁 ゼリー	親子丼 冬瓜のくず煮 もやしナムス 味噌汁 デザート	ご飯 サバの味噌煮 付け合わせ 大根の炒り煮 マカロニサラダ 吸物 ゼリー	ご飯 豚肉豆腐 小松菜炒り煮 焼きナス 吸物オクラ・とろろ くずもち	ご飯 アジの南蛮漬け 付け合わせ 蕪の煮物 オクラのごま和え 吸物蒲鉾巻き麩 フルーツ	ご飯 ちゃんぽん 中華茄子炒め チンゲンのおかか和え バナナ
夕食	ご飯 魚の天ぷら 付け合わせ 南瓜の旨煮 ブロッコリーピーナツ和え 味噌汁	ご飯 鶏の山賊焼き 付け合わせ 大豆五目煮 ごぼうサラダ ソーメン汁	ご飯 白身魚のムニエル 付け合わせ 法蓮草のソテー タマゴサラダ クリームスープ	ご飯 鶏肉オイスターソース炒め 里芋の含め煮 ブロッコリーツナ和え ワンタンスープ	ご飯 白身魚の更紗蒸し ひじきの炒り煮 ミモザ和え 味噌汁	ご飯 肉じゃが キャベツの酢の物 煮豆 味噌汁もやし	ご飯 幽庵焼き 付け合わせ レンコン田舎煮 南瓜サラダ 味噌汁
カロリー	1625Kcal	1552Kcal	1590Kcal	1596Kcal	1524Kcal	1516Kcal	1537Kcal
蛋白質	57.0g	55.4g	56.0g	58.6g	60.9g	56.6g	54.4g
食塩	6.3g	7.2g	9.7g	8.2g	7.7g	7.9g	8.3g

★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♪



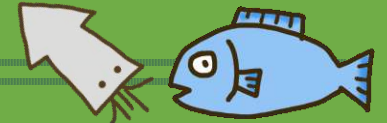
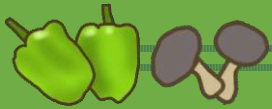
※食材の仕入れの都合により献立が変更になる場合がございますので、ご了承下さい。

※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。



# 2024年9月 週間献立表



月日	9日 (月)	10日 (火)	11日 (水)	12日 (木)	13日 (金)	14日 (土)	15日 (日)
朝食	ご飯 味噌汁 塩焼き(サバ) 白菜炒め煮 ふりかけ	ご飯 味噌汁 炒り卵 柔らか金平 梅びしお	ご飯 味噌汁 ポテの旨煮 冷奴 漬物	ご飯 味噌汁 五目大豆煮 ピーナツ和え 野菜ふりかけ	ご飯 味噌汁なめこさつま芋 ふっくら高野煮 ブロッコリーのツナ和え 海苔の佃煮	ご飯 味噌汁 厚焼き玉子 白菜の酢物 漬物	ご飯 味噌汁 冬瓜のくず煮 オクラのごま和え 漬物
昼食	ご飯 肉団子の甘酢煮 切昆布の炒り煮 柚子風味和え もずくスープ 青りんごゼリー	ご飯 薩摩芋の煮物 キャベツのフレンチ和え 味噌汁 デザート	ご飯 コロッケセット 付け合わせ 酢の物 茄子の炒め煮 味噌汁小松菜 バナナ	ご飯 下関名物瓦そば 卵の花の煮物 法蓮の和え物 赤だしワカメ・巻き麩 果物	ご飯 ほきの照り焼き 付け合わせ がんもの煮物 彩大根なます 吸物 デザート	ご飯 鶏天 めんつゆ 里芋の田舎煮 磯香和え 味噌汁 フルーツ	ご飯 野菜たっぷりカレー キャベツのサラダ 焼きナス 福神漬け デザート
夕食	ご飯 白身魚けんちゃん焼き 付け合わせ お浸し フキの炒り煮 味噌汁	ご飯 鶏もも塩だれ焼き 付け合わせ 切り干し大根炒り煮 ごま豆腐 吸物とろろ蒲鉾	ご飯 干草焼き肉入り 筍の煮物 ナムル コンソメスープ	ご飯 ちゃんちゃん焼き鮭 南瓜の旨煮 人参しりり 香味スープ	ご飯 ハンバーグ 付け合わせ キャベツの洋風煮 ポテトサラダ 味噌汁	ご飯 生姜煮 添え物として カリフラワーの梅肉和え 厚揚げの煮物 吸物	ご飯 白身魚のムニエル 付け合わせ卵サニー 蕪の煮物 ごぼうサラダ コンソメスープ
カロリー	1564Kcal	1518Kcal	1612Kcal	1552Kcal	1534Kcal	1586Kcal	1547Kcal
蛋白質	56.0g	55.6g	55.4g	56.1g	58.6g	57.4g	55.1g
食塩	8.1g	7.2g	7.6g	8.0g	7.7g	8.2g	8.6g

★一言コラム★

『重陽の節句(9月9日)』

9月9日は五節句の1つである重陽の節句です。菊の節句とも呼ばれ、菊酒を飲んだり栗ご飯を食べたりして無病息災や長寿を願います。最近はあまりなじみがない節句ですが、旧暦を使用していた頃までは五節句を締めくる最後の行事として盛んに行われていました。中国では奇数は縁起の良い数字「陽数」で、陽数の最大値である「9」が重なる9月9日を「重陽」と呼び、節句の1つとしました。

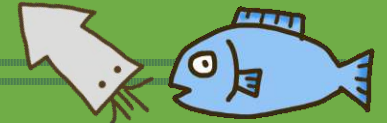
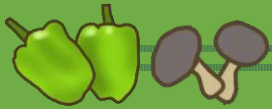


※食材の仕入れの都合により献立が変更になる場合がございますので、ご了承下さい。

※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。



# 2024年9月 週間献立表



月日	16日 (月)	17日 (火)	18日 (水)	19日 (木)	20日 (金)	21日 (土)	22日 (日)
朝食	ご飯 味噌汁 筍の煮物 ほうれん草のお浸し ふりかけ	ご飯 味噌汁 つみれの煮物 マカロニサラダ 漬物	ご飯 味噌汁 ギセイ豆腐旨煮 菜種和え ふりかけ	ご飯 味噌汁 法蓮草のソテー 納豆 漬物	ご飯 味噌汁 はんぺんつけ焼き タマゴサラダ しそ昆布	ご飯 味噌汁 きんぴら 冷奴 ふりかけ	ご飯 味噌汁 炒り卵 法蓮の二色和え 鯛みそ
昼食	赤飯 天ぷら盛り合わせ おろし大根 茶碗蒸し 人参サラダ 赤だし お祝いお菓子	わかめご飯 月見うどん肉あり けんちん煮 ブロッコリーツナ和え デザート	ご飯 スパニッシュオムレツ 付け合わせ 南瓜サラダ 小松菜炒り煮 クリームスープ バナナ	ご飯 八宝菜 海老餃子 青梗菜の辛し和え 味噌汁 デザート	ご飯 白身魚のみぞれソース添え 薩摩芋の煮物 焼きナス 味噌汁 グレープゼリー	ご飯 変わり油淋鶏 付け合わせ ポテトタラコ炒め 春雨サラダ 中華スープ デザート	ご飯 季節の味さんま 付け合わせ 秋野菜の煮物 彩大根なます 吸物松茸麩・蒲鉾 デザート
夕食	ご飯 旨トロ豚バラ大根 キャベツの桜えび炒め インゲンピーナツ和え ソーメン汁	ご飯 白身魚のマリネ 付け合わせ 白菜炒め煮 卵の花サラダ お吸い物はんぺん	ご飯 白身魚のフライ 付け合わせ ひじきの炒り煮 エノキの和え物 味噌汁	ご飯 白身魚タマヨ焼き 付け合わせ 茄子の炒め煮 白菜のゆかり和え かきたま汁	ご飯 中華春巻き 付け合わせ 切り干し大根のそぼろ煮 ごま豆腐 中華スープ	ご飯 白身魚の治部煮 付け合わせ がんもの煮物 カリフラワーのドレッシング和え 味噌汁	ご飯 タンドリーチキン 付け合わせ 人参しりしり スパゲティサラダ 香味スープ
カロリー 蛋白質 食塩	1615Kcal 55.9g 9.0g	1587Kcal 57.7g 9.6g	1593Kcal 55.1g 7.5g	1545Kcal 54.9g 6.7g	1547Kcal 56.1g 8.1g	1603Kcal 57.5g 8.1g	1578Kcal 57.0g 6.1g

★一言コラム★

『敬老の日』

今年の敬老の日は9月16日です。多年にわたり社会につけてきた老人を敬愛し、長寿を祝う日です。国民の祝日である「敬老の日」が9月15日だったのには、いくつか説があります。一つ目は敬老会の開催日が9月15日だったからというもの。二つ目は、聖徳太子が大阪の四天王寺に悲田院を建立した日だからというものです。悲田院は、現在の老人福祉施設のような場所だったため、敬老の日が生まれたという説があります。三つ目は、717年に元正天皇が養老の滝に御幸した

(訪れた)日という説です。敬老の日をお祝いしましょう♪♪

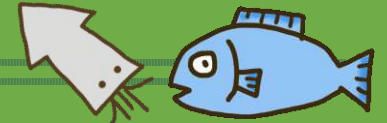
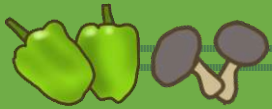


※食材の仕入れの都合により献立が変更になる場合がございますので、ご了承下さい。

※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。



# 2024年9月 週間献立表



月日	23日 (月)	24日 (火)	25日 (水)	26日 (木)	27日 (金)	28日 (土)	29日 (日)
朝食	ご飯 味噌汁 赤魚みりん焼 卵豆腐 漬物	ご飯 味噌汁 だし巻き卵 大根甘酢和え 漬物	ご飯 味噌汁 つみれ煮 南瓜サラダ ふりかけ	ご飯 味噌汁 大豆五目煮 おかか和え 漬物	ご飯 味噌汁 小松菜の炒り煮 目玉焼きアスパラ 梅びしお	ご飯 味噌汁さつま芋油揚 ひろうすの煮物 カリフラワーのドレッシング和え 野菜ふりかけ	ご飯 味噌汁 筍の煮物 なます 佃煮
昼食	ご飯 ミートローフ(合挽) 付け合わせミックスベジ レンコン炒り煮 オクラの昆布茶和え 味噌汁大根 デザート	ご飯 鶏肉のトマト煮 冬瓜のくず煮 ポテトサラダ コンソメスープ ゼリーオレンジ	ご飯 麻婆豆腐 シュマイ盛り合わせ 青梗菜の中華風和え物 中華ワタンスープ 果物	ご飯 ホキの竜田揚げ 付け合わせ 南瓜の旨煮 人参サラダ 味噌汁キャベツ・なめこ デザート	ご飯 小倉生まれの焼きうどん 白菜炒め煮 インゲン辛し和え デザート	ご飯 白身魚のけんちん焼き 付け合わせ 大根の炒り煮 マカロニサラダ 吸物 デザート	ご飯 ハヤシライス ごぼうサラダ 卵の花 バナナ
夕食	ご飯 シイラの西京焼き 付け合わせ 白菜のおかか和え 煮豆 吸物	ご飯 和風オイル焼き(白身魚) 付け合わせ 里芋の含め煮肉入り キャベツのカニカマ和え 味噌汁	ご飯 がめ煮 ふっくら高野煮 梅味サラダ 吸物	ご飯 豚肉豆腐 昆布の炒り煮 ナムルもやし 吸物	ご飯 鮭の大葉みそ焼き 付け合わせ フキの煮物 ブロッコリーピーナツ和え 吸物	ご飯 豚肉のオイスターソース炒め 小松菜の塩昆布和え ごま豆腐 和風卵スープ	ご飯 白身魚の照り焼き 付け合わせ 炒り豆腐 なす田楽 吸物蒲鉾巻麩
カロリー	1529Kcal	1519Kcal	1524Kcal	1526Kcal	1553Kcal	1591Kcal	1549Kcal
蛋白質	61.6g	55.9g	57.6g	55.0g	56.3g	56.0g	55.8g
食塩	6.6g	8.4g	7.1g	7.4g	6.3g	8.1g	7.9g

★一言コラム★

『秋鮭』

鮭には紅鮭、銀鮭などの種類がありますが、日本で水揚げされる生鮭のほとんどは白鮭です。白鮭だけでも様々な呼び名がありますが、その中でも「秋鮭」とはオホーツク海などを数年回遊した後、産卵の時期である秋に日本の川へ戻ってくる白鮭のことを指します。秋鮭の美味しい食べ方としてはムニエルやフライなど特に油を使った料理との相性がよいです。旬の秋鮭を美味しく頂きましょう♪



※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。

