

# 9月のお献立



お問い合わせ：第二日就苑 0223-33-0855 管理栄養士 福角志織

日	月	火	水	木	金	土
1 ごはん みそ汁 ぶりの照り焼き 茄子のおろし煮 青菜と桜海老の和え物 果物	2 ごはん みそ汁 チリソースハンバーグ えびと和りのカレー炒め たまごサラダ フルーツポンチ	3 ごはん コンソメスープ ハッシュドビーフ 冬瓜とちくわの炒め煮 スイートポテトサラダ 果物	4 ごはん みそ汁 鶏じゃが いんげんの生姜炒め 昆布和え 果物	5 ごはん みそ汁 さばのみりん漬け焼き がんもの煮物 キャブツの梅ごま和え 果物	6 ごはん みそ汁 かじきの照りマヨ焼き 五目煮 なめこおろし 果物	7 ごはん ワタンスープ たらの和風ムニエル 茄子の炒り煮 大根のごま和えサラダ 果物
686kcal 3.3g	694kcal 3.1g	688kcal 2.3g	576kcal 2.5g	699kcal 3.1g	576kcal 3.3g	684kcal 2.8g
8 ごはん コンソメスープ チキンカツ Iiyagiのバター醤油炒め パンプキンサラダ 果物	9 《重陽の節句》 さつま芋と菊の炊込ご飯 つみれ汁 さんまのから揚げ 春菊とIiyagiのごまみそ和え 秋の味覚ゼリー	10 ごはん みそ汁 さばのみそ漬け焼き ジャーマンポテト 笹かまのさっぱり和え 果物	11 赤飯 お吸い物 天ぷらの盛り合わせ さっぱり五目和え 漬物 ほうじ茶プリン	12 ごはん みそ汁 お好み焼き風卵焼き じゃが芋とキノコのバター炒め ピーナツ和え 果物	13 ごはん みそ汁 白身魚のフライ いかと野菜の塩炒め 花野菜の辛子和え 果物	14 ごはん ちゃんぽんスープ ポークケチャップ 里芋と帆立の煮物 ごぼうサラダ 果物
672kcal 3.3g	687kcal 3.1g	744kcal 2.6g	583kcal 2.7g	602kcal 2.4g	668kcal 3.0g	633kcal 2.5g
15 赤飯 すまし汁 豚の生姜焼き かぶの海老あんかけ いんげんのおかか和え 果物	16 《敬老の日》 赤飯 吉野汁 金目鯛の粕漬け焼き かぶの土佐酢和え マンゴープリン	17 赤飯 すまし汁 ほっけの塩焼き 厚揚げとえびの炒め物 わかめの酢みそ和え 果物	18 赤飯 すまし汁 鶏肉の治部煮 れんこんのきんぴら 青菜の生姜醤油和え 果物	19 《昔話 わらしべ長者》 裕福あんかけごはん 黄金スープ 小判コロケ 切干納豆和え みかんゼリー	20 赤飯 すまし汁 赤魚の漬け焼き 人参のきんぴら 花野菜の和え物 果物	21 赤飯 すまし汁 牛肉の和風煮込み 南瓜のいとこ煮 胡瓜とかぶの酢の物 果物
583kcal 3.3g	676kcal 2.3g	626kcal 3.4g	569kcal 2.6g	666kcal 3.0g	568kcal 3.2g	622kcal 2.7g
22 《秋分の日》 三色おはぎ 豚汁 厚揚げの田楽みそかけ 漬物 果物	23 ごはん みそ汁 しゅうまい(社) 醤油だれ 山菜の炒め煮 サラダ豆と野菜のサラダ 果物	24 ごはん みそ汁 かれののみそ漬け焼き 冬瓜のそぼろ煮 小松菜のくるみ和え 果物	25 ごはん みそ汁 コロケ 五目豆腐 ほうれん草の山葵和え 果物	26 ビーフカレー あさりと野菜のスープ オーロラサラダ 福神漬け ぶどうフルーチェ	27 ごはん みそ汁 めばるの香味ソース 南瓜の煮物 バナナソース-風サラダ 果物	28 ごはん みそ汁 煮込みハンバーグ 青梗菜と卵のソテー ハムサラダ 果物
696kcal 2.2g	647kcal 3.3g	553kcal 3.1g	685kcal 3.0g	665kcal 3.3g	596kcal 3.2g	596kcal 3.3g
29 ごはん わかめうどん たらの豆腐のつけ焼き はんぺんのピリ辛ソテー さつまいもサラダ 二色ぶどうゼリー	30 ごはん みそ汁 あじフライ 里芋の煮っころがし ほうれん草の磯和え 果物		<p>9月の日本昔ばなし御膳は「わらしべ長者」をテーマにした献立です。 ある1人の貧乏人が最初に持っていたワラを物々交換し続けた結果、最後には大金持ちになる物語です。 いろいろな出会いから、わらしべ→みかん→高級な反物へと交換していき、最終的には大きなお屋敷を手に入れます。奈良県桜井市にある十一面観音菩薩像がわらしべ長者がお祈りした観音様といわれています。 ・裕福あんかけごはん:主人公が長者となり、屋敷で幸せに暮らす様子をイメージした彩り鮮やかなごはんです。 ・みかんゼリー:物語の中でわらしべと最初に交換したみかんのゼリーです。</p>			
640kcal 3.4g	628kcal 2.6g					