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 かに玉風たまご焼き 青梗菜とｴﾋﾞのｸﾘｰﾑ煮 切干大根のサラダ 果物	2 ごはん みそ汁 鶏肉の治部煮 南瓜の煮物 春雨の酢の物 果物	3 ごはん みそ汁 豆腐のｻﾝﾏｰﾒﾝ風あんかけ じゃがいものﾁｰｽﾞ焼き いんげんのごま和え 果物	4 ごはん みそ汁 鶏じゃが しらすとﾋﾟｰﾏﾝみそ炒め ｷｬﾍﾞﾂの梅おかか和え 果物	5 ごはん みそ汁 さばのみりん漬け焼き 竹輪とふきの炒り煮 もやしの塩昆布和え 果物
		663kcal　3.1g	710kcal　1.9g	755kcal　2.3g	635kcal　2.7g	632kcal　2.9g
6 お休み	7 ごはん みそ汁 あじの七味焼き さつまいものレモン煮 大根のごま和えサラダ 果物	8 ごはん みそ汁 チキンカツ かぶのコンソメ煮 パンプキンサラダ 果物	9 ≪重陽の節句≫ 栗ごはん 吉野汁 さばのみそ煮 菜果なます 果物ゼリー	10 ごはん みそ汁 牛皿 豆もやしの炒り煮 胡瓜とﾜｶﾒの酢みそ和え 果物ヨーグルト	11 ごはん みそ汁 ほっけの塩焼き かぼちゃの煮物 海藻サラダ 果物	12 ごはん みそ汁 千草焼き きんぴらごぼう ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのﾋﾟｰﾅﾂ和え 果物
	625kcal　1.8g	652kcal　2.9g	574kcal　2.9g	667kcal　2.5g	589kcal　2.7g	566kcal　2.6g
13 お休み	14 カレーライス コンソメスープ きのこサラダ らっきょう漬け 果物	15 ごはん みそ汁 赤魚の粕焼き 里芋の煮物 かぶの土佐酢和え 果物	16 ごはん みそ汁 油麩のたまごとじ 揚げ茄子のみそだれかけ キャベツのゆかり和え 果物	17 赤飯 すまし汁 天ぷら盛り合わせ 友禅豆腐 五色なます 果物	18 赤飯 かきたま汁 めばるのおろし煮 れんこんのみそ炒め煮 青菜のピーナツ和え 果物	19 赤飯 みそ汁 たらの塩野菜あんかけ 筑前煮 春雨とわかめの和え物 フルーツポンチ
	699kcal　3.4g	597kcal　2.9g	630kcal　2.9g	543kcal　2.8g	543kcal　2.8g	556kcal　3.0g
20 お休み	21 赤飯 はんぺんのすまし汁 鶏肉の治部煮 南瓜のいとこ煮 おろしなます 二色ババロア	22 赤飯 みそ汁 豚と野菜の焼肉炒め がんもと大根の煮物 ひじきのサラダ 果物ゼリー	23 ≪秋分の日≫ 三色おはぎ おくずかけ ふきの煮物 漬物 豆乳プリン	24 ごはん すまし汁 かれいのみそ漬け焼き 冬瓜のそぼろ煮 おくらのなめたけ和え 果物	25 ごはん みそ汁 コロッケ 豆腐のきのこあんかけ 青菜のくるみ和え 果物	26 ごはん 春雨スープ 豆乳白麻婆豆腐 もやしとにらの炒め物 わかめサラダ 果物
	581kcal　2.6g	656kcal　3.6g	679kcal　2.3g	570kcal　2.9g	707kcal　2.5g	645kcal　3.5g
27 お休み	28 ごはん みそ汁 煮込みハンバーグ 野菜のガーリック炒め 二色ｷｬﾍﾞﾂのマリネ 果物	29 ≪ﾂｰﾘｽﾄ 岩手県≫ 一関名物あんかけかつ丼 けぇの汁 夕顔煮 ﾌﾞﾙｰﾍﾞﾘｰのﾚｱﾁｰｽﾞ風ﾑｰｽ	30 ごはん みそ汁 お好み焼き風たまご焼き さつま芋の甘煮 ほうれん草の磯和え 果物			
	657kcal　3.0g	711kcal　3.1g	665kcal　2.3g			

9月のnissinツーリストは「**岩手県**」の献立です。
★あんかけかつ丼:甘酸っぱいソース味のあんをかけたかつ丼です。
★けぇの汁:人参、ぜんまいなどの材料を細かく刻み、みそで味付けた汁物です。大師講の日の神様への供物や、小正月の料理として食べるそうです。