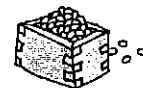


富士見台デイサービスセンター9月献立表

今月の郷土料理

【茨城県】



茨城県は日本列島のほぼ真ん中に位置し、東北地方に比べ気候は温暖で、水陸の産物も比較的豊富といえる地方です。

多くの河川に恵まれ、ワカサギ、コイ、アユ、ウナギなどの川魚が豊富な地方です。

今回は「むかごご飯」「呉汁」「そぼろ納豆」の3品です。

むかごご飯のむかごとは、長芋や自然薯の葉の付け根にできる芽のことで、茨城では有名な秋の食材のひとつです。

栄養価が非常に高く、ビタミン、ミネラル、食物繊維がバランスよく含まれている健康食材です。

呉汁(ごじる)とは、味噌汁にすり潰した大豆を入れたもので、すり潰したペーストを呉(ご)と言うそうです。すり潰した大豆以外に大根、人参などの根菜、豆腐や油揚げなどの大豆製品、他にはこんにゃくや椎茸が入ったりと地域によって様々です。

そぼろ納豆は納豆に切干大根を合わせ、醤油を基本に調味して漬けた水戸の郷土料理です。

月	火 1	水 2	木 3	金 4	土 5	
屋 食	 ご飯 中華スープ もやし 鶏の南蛮漬 豆腐チャンプルー ナムル パン缶 水ようかん エネルギー 683kcal	ご飯 けんちん汁 鶏の香味味噌焼き じゃがいも金平 オクラのおかか和え マンゴー ミルクプリン エネルギー 717kcal	ゆかりご飯 味噌汁 わかめ 松風焼き ひじき煮 漬物 オレンジ バームクーヘン エネルギー 653kcal	ご飯 千切り野菜のスープ サーモンフライ きのこソテー スパゲティサラダ フルーツポンチ プリン エネルギー 693kcal	ゆかりご飯 味噌汁 生揚げ 豚しゃぶ風 切干大根煮 小松菜ささ身と和え りんご缶 ドーナツ エネルギー 676kcal	
7	8	9	10	11	12	
屋 食	[A]和風麻婆豆腐 [B]あじフライ 赤米 味噌汁 ほうれん草 きんぴらごぼう 春雨の酢の物 パン缶 パンプディング エネルギー 766kcal	ご飯 トマトとセロリのスープ はんぺんチーズフライ ポークビーンズ タラモサラダ フルーツポンチ ミルクぐずもち エネルギー 766kcal	ご飯 味噌汁 わかめ 鶏肉の粕漬焼き 根菜の炊き合わせ ほうれん草ピーナッツ和え みかん缶 ピーナッツパン エネルギー 747kcal	ご飯 春雨スープ 豚肉の青椒風 海老しゅうまい もやしのごま酢和え りんご缶 ミルクかん エネルギー 640kcal	雑穀ご飯 きのこ汁 秋鮭の南部焼 鶏ごぼう 人参サラダ キウイフルーツ かぼちゃプリン エネルギー 780kcal	ご飯 味噌汁 赤魚の煮付け がんもの煮物 いんげんの和え物 白桃缶 抹茶カステラ エネルギー 606kcal
14	15	16	17	18	19	
屋 食	お楽しみ会 1日目	お楽しみ会 2日目	お楽しみ会 3日目	敬老祭 1日目	敬老祭 2日目	敬老祭 3日目
21	22	23	24	25	26	
屋 食	ご飯 きのこスープ ハンバーグ スパゲティソテー 大根とツナのサラダ マンゴー ケーキ エネルギー 830kcal	チャーハン 春雨スープ 豆腐入りカニ玉 ナムル オレンジ ケーキ エネルギー 612kcal	むかごご飯(茨城県) 呉汁(茨城県) 太刀魚の香味味噌焼き そぼろ納豆(茨城県) 菜種和え りんご缶 郷土料理 ケーキ エネルギー 762kcal	ご飯 味噌汁 もやし 鶏の唐揚げ 野菜の卵とじ ひじきサラダ 洋梨缶 フルーツ(ピーチ) エネルギー 673kcal	[A]豆腐入りカニ玉 [B]麻婆茄子 ご飯 ワカメスープ 青梗菜オイスター炒め 漬物 パン缶 どら焼き エネルギー 638kcal	ポークカレー(備蓄) たまごスープ シーフードサラダ 福神漬 フルーツポンチ おやつ選択 エネルギー 746kcal
28	29	30	都合により献立を変更する 場合がございます。 予めご了承ください。			
屋 食	[A]豚肉のオイマヨ炒め [B]鯖のごまマヨ焼き ご飯 味噌汁 もやし 五目ひじき煮 アロココリとささ身のドレ和え みかん缶 フルーツ(いちご) エネルギー 803kcal	ご飯 味噌汁 なめこ さんまの塩焼 炒り豆腐 さつま芋サラダ りんご缶 白あんぱん エネルギー 807kcal				ご飯 豆腐のスープ ポークソテー アスパラとエビのマヨ炒め ツナサラダ バナナ コーヒゼリー エネルギー 724kcal