

〇〇9月 献立表 〇〇

豊玉デイサービス

		1(金)		2(土)							
昼食				ご飯 中華スープ(わかめ・葱) 生揚げの中華炒め ギョーザ 春雨サラダ 漬物 エネルギー・塩分 570 3.7	A チキンソテークリームソース B チキンソテーマトソース ご飯 味噌汁(南瓜、さや) カリフラワーのコンソメ煮 チンゲン菜の胡麻ドレ和え 黄桃缶 選択A 468 3 選択B 420 3.3						
3時				パンケーキ、紅茶 エネルギー・塩分 87 0.2	バームクーヘン、紅茶 135 0.2						
4(月)		5(火)		6(水)		7(木)		8(金)		9(土)	
昼食	ひき肉カレー コンソメスープ(ほうれん草、えのき) 和風サラダ 福神漬 パイン缶 エネルギー・塩分 539 3.6	ご飯 すまし汁(麩・万葱) 鶏のじぶ煮 ナスとピーマンの味噌炒め 白菜のゆかり和え みかん缶 465 3	ご飯 味噌汁(小松菜・揚げ) たらのマヨネーズ焼き ぜんまいの煮物 大根の甘酢和え 黄桃缶 452 3.1	ご飯 味噌汁(豆腐・葱) 豚しゃぶ じゃが芋の煮物 人参の金平 漬物 467 3.4	A さんまの生姜焼き B さんまの塩焼き ご飯 味噌汁(玉葱・わかめ) ひじき煮 オクラの和え物 パイン缶 選択A 507 3.3 選択B 508 3.8	ご飯 味噌汁(もやし、さや) フライ盛り合わせ(鶏・コロケ) 冬瓜のかにあんかけ ほうれん草のピーナッツ和え カクテル缶 533 3.7					
3時	プチドッグブレイン、紅茶 エネルギー・塩分 100 0.1	クリームパン、紅茶 131 0.1	吹雪まんじゅう、ほうじ茶 70 0	ロールケーキ、紅茶 113 0	ショコラブチケーキ、紅茶 107 0.3	ゼリー、紅茶 73 0.2					
11(月)		12(火)		13(水)		14(木)		15(金)		16(土)	
昼食	ご飯 味噌汁(ほうれん草・油揚げ) ますの野菜あんかけ 南瓜含め煮 白菜の生姜和え 黄桃缶 エネルギー・塩分 475 3.2	A 蒸し鶏のバンバンジーソース B 鶏肉の青じそソース ご飯 味噌汁(なす・玉葱) 大根の田舎煮 ピーマンのピリ辛炒め 漬物 選択A 431 3.5 選択B 437 3.8	ご飯 中華スープ(キャベツ、にら) マーボー豆腐 ほうれん草とキノコの炒め物 もやしサラダ カクテル缶 482 3.1	ご飯 コンソメスープ(チンゲン菜、コーン) ハンバーグデミソース さつま芋の甘煮 ブロッコリーのミモザサラダ みかん缶 503 2.1	赤飯 すまし汁(麩、みつば) 茶碗蒸し 天ぷら盛り合わせ 炊き合わせ きゅうりとわかめの酢の物 アイスクリーム 605 4.5	赤飯 すまし汁(麩、みつば) 茶碗蒸し 天ぷら盛り合わせ 炊き合わせ きゅうりとわかめの酢の物 アイスクリーム 605 4.5					
3時	パンケーキ、紅茶 エネルギー・塩分 87 0.2	バームクーヘン、紅茶 135 0.2	あんぱん、ほうじ茶 131 0	フルーチェ、紅茶 56 0.2	黒糖まんじゅう、ほうじ茶 70 0.1	黒糖まんじゅう、ほうじ茶 70 0.1					
18(月)		19(火)		20(水)		21(木)		22(金)		23(土)	
昼食	豚丼 味噌汁(大根、かいわれ) レンコンの煮物 青梗菜の柚子風味和え みかん缶 エネルギー・塩分 463 3.5	ご飯 味噌汁(麩、わかめ) さわらの竜田揚げ 白菜の炒め物 インゲンの胡麻和え 黄桃缶 516 3.1	A 鶏肉のケチャップ焼き B 鶏肉の胡麻焼き ご飯 味噌汁(玉葱、揚げ) 小松菜の炒め煮 カリフラワーサラダ 漬物 選択A 439 3.5 選択B 435 3.2	ご飯 味噌汁(じゃが芋、葱) 五目豆腐 金平ごぼう キャベツの昆布和え パイン缶 492 3.4	ご飯 中華スープ(春雨・万葱) 豚肉と卵の野菜炒め シューマイ ほうれん草のナムル カクテル缶 511 3.1	ご飯 すまし汁(豆腐、さや) さばの味噌煮 もやしとにらの中華炒め とろろ芋 みかん缶 533 2.8					
3時	たいやき、ほうじ茶 エネルギー・塩分 132 0.0	プリン、紅茶 108 0.1	メープルブチケーキ、紅茶 104 0.2	ピーナッツパン、紅茶 138 0.2	ロールケーキ、紅茶 113 0	プチドッグブレイン、紅茶 100 0.1					
25(月)		26(火)		27(水)		28(木)		29(金)		30(土)	
昼食	A タラのから揚げ生姜醤油ソース B タラのから揚げきのこソース ご飯 味噌汁(里芋、万葱) 切干大根の煮物 チンゲン菜の磯和え 黄桃缶 選択A 426 3.2 選択B 433 3.5	ご飯 味噌汁(南瓜、葱) 親子煮 春雨のソテー インゲンのドレッシング和え みかん缶 549 3.4	ご飯 味噌汁(大根、かいわれ) 豚肉の焼肉だれソース 冬瓜のくずあんかけ オクラの梅肉和え パイン缶 466 3.9	きのこうどん 卵焼き 小松菜の辛子和え カクテル缶 483 3.7	ご飯 味噌汁(青梗菜、揚げ) さわらの蒲焼 茄子のそぼろ炒め もやしとにらのお浸し 漬物 521 3.4	ご飯 味噌汁(豆腐、わかめ) 豚肉の葱醤油炒め 里芋のおかか煮 ほうれん草の胡麻和え 黄桃缶 496 3.3					
3時	バームクーヘン、紅茶 エネルギー・塩分 135 0.2	パンケーキ、紅茶 87 0.2	たいやき、ほうじ茶 132 0.0	ショコラブチケーキ、紅茶 107 0.3	フルーチェ、紅茶 56 0.2	吹雪まんじゅう、ほうじ茶 70 0					

敬老の日

長年社会に尽くした高齢者を敬い、長寿を祝うために定められた国民の休日です。1947年に兵庫県野間谷村(現多可町)が、終戦後に自信を失ったお年寄りを励ます行事を行ったことに由来します。1966年、「敬老の日」の祝日が9月15日に制定された後、2003年から9月第3月曜日となりました。

菊花・栗ごはん

旧暦の9月9日(新暦10月8日前後)は「重陽の節句(別名:菊の節句)」。中国で特に縁起が良いとされる陽数(一桁の奇数)の最大値である「9」が重なるおめでたい日とされ、この日に菊の花を愛でつつ菊酒を飲むと元気に長生きできると言われています。ちょうど田畑の収穫と重なるため「栗の節句」とも呼ばれ、栗ごはんなどで祝うこともあります。



* 都合により献立を変更することがあります。