

9月献立表

夏から秋へ 季節が移り変わります

今月の
見どころ!
食どころ!

厳しい夏の暑さから、秋分の日を境に季節が移り変わります。気温も下がりが秋めいてまいります。奈良時代から宮中や寺院で菊を觀賞する宴が行われていた「重陽の節句」では菊に長寿を祈る日にちなみ、菊や秋の味覚のお食事をご用意いたします。



	1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	6日(土)	7日(日)	8日(月)
	麹で疲労回復	お昼はカレー	味の染み込んだお揚げと	夕食は焼き魚	手作り赤ワインソースで	御飯の進む味噌味	牛肉の旨味を感じるカレー	中華ランチ
和朝食	五日真丈と野菜の含め煮 大根の和え物 たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	法蓮草のキッシュ風 コールスロー 焼きのり 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ウインナーと野菜のソテー ポテトサラダ 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	肉団子と野菜の煮物 小粒納豆 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	スクランブルエッグ野菜添え 胡瓜の和え物 ふりかけ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ツナと野菜の炒め物 マカロニサラダ のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ベーコンエッグ キャロットサラダ たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	竹輪と野菜の煮物 大根と豆腐の和え物 焼きのり 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳
洋朝食	ソーセージのポトフ風 大根のサラダ パン フルーツ 牛乳	法蓮草のキッシュ風 コールスロー パン ミルクスープ フルーツ 牛乳	ウインナーと野菜のソテー ポテトサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	ミートボールの豆乳スープ煮 温野菜サラダ パン フルーツ 牛乳	スクランブルエッグ野菜添え 胡瓜のサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	ツナと野菜のソテー マカロニサラダ パン コーンポタージュ フルーツ 牛乳	ベーコンエッグ キャロットサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	ソーセージのクリームスープ煮 大根と豆腐のサラダ パン フルーツ 牛乳
昼食	豚肉の醤油麹焼 れんごんの塩炒め 隠元の辛子和え 御飯 味噌汁	大豆と挽肉のキーマカレー 福神漬 シーザーサラダ ベジタブルスープ	甘辛お揚げのきつねそば 茄子の田楽 水菜ともやしの和風和え 鮭と大葉の混ぜ御飯	バジルチキン アスパラのチーズ焼き グリーンサラダ パン トマトスープ	にんにく香るスタミナ丼(牛) さつま芋ぼうろ スナッフえんどうのピーナツ和え 御飯 具だくさん味噌汁	ほっけの塩焼 金平ごぼう スナッフえんどうのピーナツ和え 御飯 具だくさん味噌汁	欧風ビーフカレー 福神漬 グリーンサラダ スッキ二のスープ	たっぷりキャベツの回鍋肉 海老しゅうまい ごま油香る三色ナムル 御飯 白湯スープ
デザート	クレープ(チョコ)	ピーチムース	エクレア	コーヒーゼリー	ミニ抹茶パンケーキ	きなごまんじゅう	バインムース	マンゴープリン
夕食	鯖の油淋ソース ピーン炒め ザーサイ和え 御飯 豆腐のスープ	鶏肉の胡麻漬焼 長芋の炒め物 ブロッコリーの柚子和え 御飯 味噌汁	豚肉の黒炸はちみつソース 冬瓜の薄くず煮 小松菜の生姜和え 御飯 味噌汁	たら若狭焼 ひじきの炒め煮 かぶのさっぱり和え 御飯 豚汁	『無水調理の日』 ポークソテー 赤ワインソース きのこのバター醤油ソテー レーズンとアボカドのサラダ ライス・じゃが芋の無水ポタージュ	炙りつくねの味噌風味焼 焼き合わせ 御飯 お吸い物 アゼロラゼリー	鶏肉の柚子胡椒焼 筍と切り昆布の煮物 ちんげん菜の梅かつお和え 御飯 味噌汁	鯖の竜田焼 ふんわり真丈の含め煮 御飯 味噌汁 フルーツあんみつ
9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	13日(土)	14日(日)	15日(月)	16日(火)	
無病息災や長寿を願って	定番の和食	長葱の甘味を感じる一品	ジューシーな唐揚げを	もろみ味噌の食感も楽しい	イベントメニュー	ソースとからめてどうぞ	脂の乗った鯖を昆布塩で	
和朝食	ジャーマンポテト アスパラのサラダ ふりかけ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ジャーマンポテト アスパラのサラダ パン ミルクスープ フルーツ 牛乳	ジャーマンポテト アスパラのサラダ パン ミルクスープ フルーツ 牛乳	ジャーマンポテト アスパラのサラダ パン ミルクスープ フルーツ 牛乳	ジャーマンポテト アスパラのサラダ パン ミルクスープ フルーツ 牛乳	ジャーマンポテト アスパラのサラダ パン ミルクスープ フルーツ 牛乳	ジャーマンポテト アスパラのサラダ パン ミルクスープ フルーツ 牛乳	
洋朝食	ジャーマンポテト アスパラのサラダ パン ミルクスープ フルーツ 牛乳	ジャーマンポテト アスパラのサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	ジャーマンポテト アスパラのサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	ジャーマンポテト アスパラのサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	ジャーマンポテト アスパラのサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	ジャーマンポテト アスパラのサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	ジャーマンポテト アスパラのサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	
昼食	『重陽の節句』 栗入り秋のちらし寿司 野菜の揚げ浸し 小松菜の菊花和え 赤だし	『お楽しみ日の日』 豚肉と焼葱の山かけきしめん しらす入り卵焼 胡瓜の浅漬け 青菜御飯	『無水調理の日』 アブラカレのレモンポタージュ 法蓮草とコーンのソテー イタリアンサラダ パン・南瓜のポタージュ無水仕立て	『おうちで外食気分の日』 論吉のからあげ監修 鶏もも香味醤油唐揚げ 車麩の煮物 香の物・御飯・味噌汁	『お楽しみ日の日』 アブラカレのレモンポタージュ 法蓮草とコーンのソテー イタリアンサラダ パン・南瓜のポタージュ無水仕立て	『お楽しみ日の日』 アブラカレのレモンポタージュ 法蓮草とコーンのソテー イタリアンサラダ パン・南瓜のポタージュ無水仕立て	『お楽しみ日の日』 アブラカレのレモンポタージュ 法蓮草とコーンのソテー イタリアンサラダ パン・南瓜のポタージュ無水仕立て	『お楽しみ日の日』 アブラカレのレモンポタージュ 法蓮草とコーンのソテー イタリアンサラダ パン・南瓜のポタージュ無水仕立て
デザート	レア抹茶ケーキ	苺ムース	カステラ	全国お菓子巡りの旅	青りんごゼリー	敬告の日	ぶどうゼリー	
夕食	ビーフハンバーグ濃厚デミグラスソース カリフラワーのフラン 蜂蜜ドレッシングのサラダ ライス カレー風味のスープ	赤魚の粕漬 切干大根の煮物 しそ納豆 御飯 味噌汁	鯉の塩焼 れんごんのたらこ炒め なめ茸和え 御飯 具だくさん味噌汁	鯖のちろみ味噌焼 ピーマンの甘辛炒め 御飯 味噌汁 水ようかん	鶏肉のねぎ塩焼 焼き合わせ 御飯 味噌汁 水ようかん	鶏肉のねぎ塩焼 焼き合わせ 御飯 味噌汁 水ようかん	鶏肉のねぎ塩焼 焼き合わせ 御飯 味噌汁 水ようかん	鯖の昆布塩焼 豚肉のちろみ炒め物 おくらの子和え 御飯 味噌汁

1.写真はイメージになります。実物と違う場合がございますのでご了承ください。 2.献立は都合により、変更する場合がございます。

Table with 8 columns (17日-24日) and 3 rows (和朝食, 洋朝食, 昼食). Each cell contains a dish name, image, and ingredients.

Table with 6 columns (25日-30日) and 3 rows (和朝食, 洋朝食, 昼食). Each cell contains a dish name, image, and ingredients.

栄養メモ

秋に旬を迎えるきのこや芋類は、食物繊維が豊富。夏に疲れた胃腸の調子を整えてくれる効果や余分な塩分を排出し、むくみを改善してくれる効果があります。秋のフルーツ、りんごには疲労回復効果やお腹の調子を整えてくれる効果があります。

今月の特別なお食事 Special Days

Table with 2 columns: Date and Special Day Name (e.g., 9日昼食 重陽の節句).

敬老の日 はじまりのお話

1947年、兵庫県野間谷村(現:多加町八千代区)でお年寄りへの感謝を込めて始められた敬老会は、野間谷村の大きな働きかけにより、国民の祝日となりました。敬老の日とは日本ではなかった、日本だけにあった祝日です。いつもお料理をお召し上がりいただき、ありがとうございます。皆さまがお元気に過ごされることを願い、お食事づくりをさせていただきます。

- 1. 写真はイメージになります。実物と違う場合がございますのでご了承ください。
2. 献立は都合により変更する場合がございます。

