

| 曜日 | 月                                                                                                         | 火                                                                                                                    | 水                                                                                                              | 木                                                                                                                  | 金                                                                                                                |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 日付 | 1                                                                                                         | 2                                                                                                                    | 3                                                                                                              | 4                                                                                                                  | 5                                                                                                                |
| 昼  | ごはん<br>さわらの魚田(田楽味噌)<br>絹揚げのそぼろ煮<br>すまし汁(玉ねぎ・人参)<br>みかん缶                                                   | ごはん<br>とん平焼き<br>大根と平天の煮物<br>小松菜と油揚げの和え物<br>味噌汁(キャベツ・白ねぎ)                                                             | ごはん<br>オレンジチキン<br>しろなとツナのソテー<br>大根の香味ドレサラダ<br>味噌汁(油揚げ・しいたけ) 白味噌仕立て                                             | ごはん<br>白身魚の生姜煮<br>もやしと鶏肉の炒め物<br>さつまいものサラダ<br>味噌汁(なす)                                                               | 親子丼<br>高野豆腐のサイコロ煮<br>大根とちくわのごまドレサラダ<br>味噌汁(しいたけ・人参)                                                              |
|    | エネ 527 kcal 蛋白 26.8 g<br>脂質 15.3 g 食塩 2.08 g                                                              | エネ 610 kcal 蛋白 24.7 g<br>脂質 20.6 g 食塩 3.83 g                                                                         | エネ 524 kcal 蛋白 21.9 g<br>脂質 19.6 g 食塩 2.11 g                                                                   | エネ 540 kcal 蛋白 27 g<br>脂質 18.1 g 食塩 1.93 g                                                                         | エネ 558 kcal 蛋白 26.8 g<br>脂質 14.2 g 食塩 3.32 g                                                                     |
| 日付 | 8                                                                                                         | 9                                                                                                                    | 10                                                                                                             | 11                                                                                                                 | 12                                                                                                               |
| 昼  | ごはん<br>蒸し鶏(梅ソース)<br>もやしとツナの炒め物<br>ポテトサラダ<br>味噌汁(絹揚げ・キャベツ)                                                 | ちらし寿司<br>なすの味噌炒め<br>白菜と大根葉のお浸し<br>茶碗蒸し(鶏肉・枝豆)                                                                        | ポークカレー<br>もやしとちりめんの塩麹ドレサラダ<br>手作りぶどうゼリー                                                                        | ごはん<br>チーズメンチカツ(濃厚ソース)<br>ひじきと油揚げの煮物<br>大根とコーンの大葉ドレサラダ<br>味噌汁(しいたけ・人参) いりこ風味                                       | ごはん<br>白身魚の味噌煮<br>大根と鶏肉の炒め物<br>ブロッコリーのバジルドレサラダ<br>すまし汁(おくら・花麴)                                                   |
|    | エネ 463 kcal 蛋白 23.7 g<br>脂質 10.5 g 食塩 1.92 g                                                              | エネ 522 kcal 蛋白 17.4 g<br>脂質 16.5 g 食塩 2.92 g                                                                         | エネ 551 kcal 蛋白 20.1 g<br>脂質 16.2 g 食塩 2.47 g                                                                   | エネ 569 kcal 蛋白 15.7 g<br>脂質 20.2 g 食塩 2.83 g                                                                       | エネ 511 kcal 蛋白 23.8 g<br>脂質 16.7 g 食塩 1.99 g                                                                     |
| 日付 | 15                                                                                                        | 16                                                                                                                   | 17                                                                                                             | 18                                                                                                                 | 19                                                                                                               |
| 昼  | 秋のきのこご飯<br>刺身盛り<br>里芋のそぼろ煮<br>大根のごま酢和え<br>味噌汁(ちくわ・わかめ) いりこ風味                                              | ごはん<br>枝豆がんもの炊き合わせ<br>ふかしじゃがいも(コーン)<br>ブロッコリーのスローサラダ<br>味噌汁(大根・しいたけ)                                                 | えび炒飯<br>鶏の唐揚げ<br>白菜のレモン風味<br>中華スープ(ザーサイ・わかめ)                                                                   | ごはん<br>赤魚の魚田(白味噌田楽)<br>絹揚げのそぼろ煮<br>すまし汁(キャベツ・チンゲン菜)<br>洋なし缶                                                        | ビビンバ<br>大豆としいたけの煮物<br>カリフラワーと平天の香味ドレサラダ<br>味噌汁(白ねぎ・わかめ)                                                          |
|    | エネ 457 kcal 蛋白 19.4 g<br>脂質 8.1 g 食塩 3.13 g                                                               | エネ 537 kcal 蛋白 16.4 g<br>脂質 16.2 g 食塩 3.4 g                                                                          | エネ 491 kcal 蛋白 17.4 g<br>脂質 19.2 g 食塩 3.25 g                                                                   | エネ 499 kcal 蛋白 26.7 g<br>脂質 11.2 g 食塩 1.83 g                                                                       | エネ 523 kcal 蛋白 21.4 g<br>脂質 15.3 g 食塩 3.24 g                                                                     |
| 日付 | 22                                                                                                        | 23                                                                                                                   | 24                                                                                                             | 25                                                                                                                 | 26                                                                                                               |
| 昼  | ごはん<br>白身魚の唐揚げ(白ねぎソース)<br>あみだいこん[岡山県郷土料理]<br>小松菜の大葉ドレ和え<br>味噌汁(玉ねぎ・もやし)                                   | 稲荷寿司<br>あんかけ卵とじうどん<br>キャベツとツナの炒め物<br>大根と人参の塩麹ドレサラダ                                                                   | ごはん<br>豚肉と里芋の煮込み<br>やっこ(醤油)<br>チンゲン菜の梅かつお和え<br>味噌汁(大根・玉ねぎ)                                                     | 秋の実りカレー<br>ブロッコリーとコーンのおからサラダ<br>黄桃缶のピーチジュレ                                                                         | 栗ごはん<br>さけの若狭焼き<br>大根と豚肉の炒め物<br>うまい菜とえのきの和え物<br>味噌汁(キャベツ・油揚げ)                                                    |
|    | エネ 451 kcal 蛋白 22.4 g<br>脂質 9.4 g 食塩 2.2 g                                                                | エネ 538 kcal 蛋白 15.6 g<br>脂質 11.8 g 食塩 4.27 g                                                                         | エネ 533 kcal 蛋白 22.4 g<br>脂質 17.5 g 食塩 2.64 g                                                                   | エネ 481 kcal 蛋白 15 g<br>脂質 10.1 g 食塩 1.9 g                                                                          | エネ 467 kcal 蛋白 27.8 g<br>脂質 7.9 g 食塩 2.75 g                                                                      |
| 日付 | 29                                                                                                        | 30                                                                                                                   |                                                                                                                |                                                                                                                    |                                                                                                                  |
| 昼  | お好み焼き(豚肉)<br>茎わかめと絹揚げの炒め煮<br>ブロッコリーとちくわの和え物<br>味噌汁(大根・大根葉)                                                | ごはん<br>油淋鶏(ユーリンチー)(油淋ソース)<br>切干大根の煮物<br>味噌汁(白菜・玉ねぎ)<br>フルーツ(洋なし缶・黄桃缶)                                                |                           |                                                                                                                    |                                                                                                                  |
|    | エネ 456 kcal 蛋白 19.5 g<br>脂質 23.7 g 食塩 4.4 g                                                               | エネ 591 kcal 蛋白 16.8 g<br>脂質 18.9 g 食塩 2.42 g                                                                         |                                                                                                                |                                                                                                                    |                                                                                                                  |
|    | 9月9日(火)昼食<br>ちらし寿司<br>重陽の節句                                                                               | 9月15日(月)昼食<br>組膳<br>敬老の日                                                                                             | 9月22日(月)昼食<br>あみだいこん<br>岡山県郷土料理                                                                                | 9月25日(木)昼食<br>秋の実りカレー                                                                                              | 9月26日(金)昼食<br>栗ごはん                                                                                               |
|    |                        |                                   |                            |                               |                             |
|    | 重陽の節句は、菊の力で長寿を願う、日本の伝統的な節句です。菊を飾り、菊酒を飲み、秋の味覚を味わいながら健康と長寿を祈る日として大切にされてきました。この日はちらし寿司でお祝いです。錦糸卵が菊のようで華やかです。 | 敬老の日は、日頃の感謝や健康・長寿の願いを届ける日です。敬老の日は“海老の日”とも呼ばれています。海老の長いひげや腰の曲がった姿が老人に似ていることが、長寿の象徴に用いられるようです。敬老の日のメニューにはえびのお刺身も登場します。 | あみだいこんとは、あみえびと大根と一緒に煮た料理で、岡山県の郷土料理です。瀬戸内に秋を告げる昔ながらの味です。昭和初期にはどこの食卓でも見かける大衆食品でしたが、徐々に漁区が少なくなって家庭で食べることは減ったそうです。 | 実りの秋は野菜がおいしい季節です。秋野菜は比較的水分が少ないので加熱料理に向いていてカレーとの相性も抜群です。甘くてほくほくのさつまいもがカレーにマッチし、きのこから出る旨味と相まって食欲もアップさせてくれます。ぜひお楽しみに。 | 栗ごはんは、秋の味覚の代表格で、栗の甘さとごはんの食感が絶妙なバランスで楽しめる料理です。少量の塩が栗の甘みを引き立ててくれて風味豊かな味わいになります。栗ごはんには薄口醤油が入っていますので優しい味わいに仕上がっています。 |