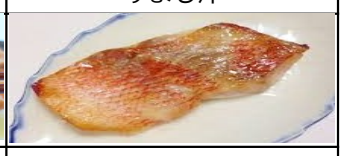
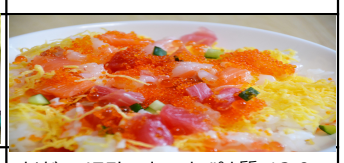
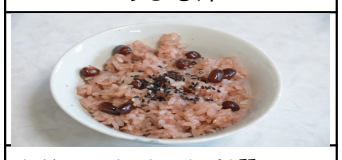
9月献立表

今月のおやつレク

みたらし団子を作る予定です。

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
2日	3日	4日	5日	6日	7日
ご飯 タラのムニエル　和風ソース さつまいものサラダ 野菜のトマト煮 マカロニスープ	ご飯 豚肉の塩だれ炒め 胡瓜のぬた和え 長いもの白煮 かき玉汁	ご飯 めばるの煮付け ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのゴマ醤油和え じゃがいも金平 味噌汁	きつねにゅうめん ゆかりおにぎり ミニかき揚げ 大根と小海老の酢の物	ご飯 鶏肉の竜田揚げ 胡瓜のしらす和え チンゲン菜の炒め物 味噌汁	ご飯 赤魚の西京焼き キャベツの酢の物 スナップエンドウのｿﾃｰ すまし汁
					
ｴﾈﾙｷﾞｰ:516kcal　ﾀﾝﾊﾟｸ質:21.1g 脂質:7.8g　食塩相:3.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:562kcal　ﾀﾝﾊﾟｸ質:20.7g 脂質17.2:g　食塩相:2.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:507kcal　ﾀﾝﾊﾟｸ質:22.9g 脂質:8.2g　食塩相:2.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:465kcal　ﾀﾝﾊﾟｸ質:11.3g 脂質:10.3g　食塩相:4.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:639kcal　ﾀﾝﾊﾟｸ質:23.2g 脂質:24.7g　食塩相:3.5g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:425kcal　ﾀﾝﾊﾟｸ質:18g 脂質:6.1g　食塩相:2.2g
抹茶まんじゅう	メープルケーキ	シューアイス（ｽﾄﾛﾍﾞﾘｰ）	バターケーキ	水ようかん	**【おやつレク】** **みたらし団子**
9日	10日	11日	12日	13日	14日
【重陽の節句】 栗ご飯 かれいの更紗蒸し 小松菜の和え物 里芋ゆずみそ田楽 そうめん汁	ご飯 さばの味噌煮 白菜の和え物 ぜんまいの炒め煮 すまし汁	醤油ラーメン 菜飯おにぎり キャベツとツナのドレッシング和え 焼き餃子	ご飯 タラの磯辺揚げ いんげんのピーナツ和え 豆腐の野菜あんかけ 味噌汁	ご飯 牛肉のステーキソース炒め 和風サラダ カリフラワーの薄くず煮 味噌汁	ご飯 めばるの酒蒸し チンゲン菜のおかかポン酢和え 南瓜の煮物 味噌汁
ｴﾈﾙｷﾞｰ:452kcal　ﾀﾝﾊﾟｸ質:21.2g 脂質:1.8g　食塩相:4.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:545kcal　ﾀﾝﾊﾟｸ質:18.8g 脂質18.4:g　食塩相:3.0g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:562kcal　ﾀﾝﾊﾟｸ質:19.1g 脂質:14.3g　食塩相:4.7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:517kcal　ﾀﾝﾊﾟｸ質:23.8g 脂質:12.8g　食塩相:2.5g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:586kcal　ﾀﾝﾊﾟｸ質:19.7g 脂質:20.1g　食塩相:3.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:457kcal　ﾀﾝﾊﾟｸ質:20.6g 脂質:3.8g　食塩相:3.5g
コーヒーゼリー	レモンケーキ	黒糖まんじゅう	クレープ（カスタード）	パンケーキ（抹茶クリーム）	クリームコンフェ
16日	17日	18日	19日	20日	21日
【敬老の日】 栗赤飯 季節の天ぷら（ｴﾋﾞ・ｷｽ・芋・ﾏｲﾀｹ） 炊き合わせ 茶碗蒸し・すまし汁 フルーツ	**【お月見】** 月見うどん いりこ菜めしおにぎり なすの煮浸し 大根の甘酢和え	ご飯 **鶏肉の香味ソースかけ** いんげんの和え物 ツナじゃが 味噌汁	豚丼 れんこん金平 杏仁豆腐 味噌汁	**【セレクト献立】** ご飯 タラの香草パン粉焼き/豚しゃぶごまだれかけ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰとハムのｿﾃｰ もやしのナムル 味噌汁	ご飯 牛肉の旨塩炒め アスパラのドレッシング和え 五目大豆煮 かきたま汁
ｴﾈﾙｷﾞｰ:608kcal　ﾀﾝﾊﾟｸ質:21.6g 脂質:15.2g　食塩相:3.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:575kcal　ﾀﾝﾊﾟｸ質:18.1g 脂質:13.1g　食塩相:3.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:584kcal　ﾀﾝﾊﾟｸ質:24.8g 脂質:17.8g　食塩相:2.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:689kcal　ﾀﾝﾊﾟｸ質:18.0g 脂質:25.5g　食塩相:3.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:471kcal　ﾀﾝﾊﾟｸ質:23.4g 脂質:9.2g　食塩相:3.0g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:626kcal　ﾀﾝﾊﾟｸ質:23.2g 脂質:24.1g　食塩相:3.1g
季節の和菓子	今川焼き	チョコブッセ	オレンジケーキ	ベルギーワッフル	シュークリーム
23日	24日	25日	26日	27日	28日
ご飯 鶏肉のきのこソース キャベツの昆布和え カリフラワーのバタポン炒め すまし汁	カレーライス フレンチサラダ ぶどうのフルーチェ 福神漬け	ご飯 ミックスフライ チンゲン菜のごま味噌和え ひじきの炒め煮 すまし汁	ご飯 豚肉とピーマンの炒め物 白菜とわかめの生姜和え 高野豆腐の含め煮 味噌汁	ご飯 アジのみりん付け焼き おくらの梅おかか和え 大学芋 味噌汁	ちらし寿司 小松菜ともやしの和え物 ジャガイモの甘辛炒め 赤だし
					
ｴﾈﾙｷﾞｰ:551kcal　ﾀﾝﾊﾟｸ質:22.6g 脂質:18.7g　食塩相:3.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:612kcal　ﾀﾝﾊﾟｸ質:16.1g 脂質:18.3g　食塩相:3.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:679kcal　ﾀﾝﾊﾟｸ質:18.1g 脂質:24.7g　食塩相:3.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:568kcal　ﾀﾝﾊﾟｸ質:22.0g 脂質:17.2g　食塩相:3.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:496kcal　ﾀﾝﾊﾟｸ質:21.0g 脂質:5.3g　食塩相:2.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:475kcal　ﾀﾝﾊﾟｸ質:12.0g 脂質:6.9g　食塩相:4.2g
酒まんじゅう	ドーナツ（豆乳）	**【おやつレク】** **みたらし団子**	**【お彼岸】** **おはぎ**	せんべい	抹茶ワッフル
30日					
【誕生日会】 赤飯 さわらの南部焼き なすの生姜醤油和え 白菜の煮浸し すまし汁					
					
ｴﾈﾙｷﾞｰ:489kcal　ﾀﾝﾊﾟｸ質:22.4g 脂質:11.2g　食塩相:2.9g					
フルーツケーキ					

9月17日は「十五夜」

旧暦の8月15日は月が満月になる「十五夜」です。「中秋の名月」とも呼ばれていて、月見団子やススキを飾り、一年で最も綺麗なお月様を見て楽しむ日です。

十五夜にお月見団子を供えるのはなぜ？

お月様にお団子をお供えするようになったのは江戸時代のころからで、**十五夜の時期が米の収穫時期と重なったことが由来**と言われています。

今月のおやつレクでは、お月見ということで「みたらし団子」を作る予定です。

今の時期によく見る「月見〇〇」

飲食店では、この時期になると卵を使ったメニューが販売されます。目玉焼きを使って**「月見バーガー」**を出したり、**「卵の黄身を使ったメニュー」**、**「月見うどん」**など、卵をお月様に見立てて楽しみます。

精彩園でも、9月17日（火）昼食に月見うどんを提供しますので、皆さんのご利用をお待ちしております。

食べたいメニューなどありましたら、利用日でない方も追加で利用できますので前日までにお気軽にご連絡ください。

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。

介護老人保健施設 精彩園　TEL(0848)48-5511