

9月 2日(月)～ 9月 8日(日) 予定献立表

	9月 2日(月)	9月 3日(火)	9月 4日(水)	9月 5日(木)	9月 6日(金)	9月 7日(土)	9月 8日(日)
朝食	ご飯 みそ汁 中華風炒り豆腐 キャベツのおかか和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 えび団子の煮物 なすのお浸し ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 じゃが芋と大豆の煮物 菜の花のおかか和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 温泉卵 白菜の煮びたし のり佃煮 牛乳	ご飯 みそ汁 里芋の煮物 なめたけおろし ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 大根とはんぺんの煮物 ほうれん草のお浸し ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 お魚豆腐の煮物 チンゲン菜のおかか和え ふりかけ 牛乳
昼食	三色丼 すまし汁 ブロッコリーとかぼちゃサラダ 果物	ご飯 みそ汁 鶏肉のおろし煮 ブロッコリーと舞茸のゴマナムル 果物	ツナピラフ きのこベーコンのスープ 小松菜のお浸し 果物	ご飯 みそ汁 薄切りとんかつ チンゲン菜の和え物 みかん入りゼリー	とうもろこしご飯 すまし汁 ほっけの生姜照り焼き チキンサラダ 果物	ご飯 すまし汁 サバの味噌煮 キュウリとホタテの酢の物 果物	ご飯 みそ汁 白菜のロール蒸し ひじきの白和え 果物
おやつ	マロンワッフル・お茶 *カフェオレプリン*	ミルクまんじゅう・お茶 *あずきプリン*	メイプルプーチケーキ・お茶 *夕張メロンゼリー*	おからケーキ・紅茶 *ミルクプリン*	黒糖カステラ・お茶 *イチゴプリン*	やわらかまんじゅう・お茶 *水ようかん*	ソフトクレープ・お茶 *杏仁豆腐*
夕食	ご飯 沢煮汁 なすと厚揚げのみそ炒め 金時煮豆 野菜ジュース	ご飯 すまし汁 赤魚の塩こうじ焼き 白菜のおかか和え 乳酸菌飲料	ご飯 すまし汁 鶏肉の照焼 切り干し大根のサラダ 白花豆	ご飯 すまし汁 あじの甘酢焼き ほうれん草のごまあえ 野菜ジュース	ご飯 みそ汁 ピーマンの肉詰め きゅうりの酢の物 茶福豆	ご飯 かぼちゃスープ やわらかえびかつ もやしとツナのサラダ サプリミックスゼリー	ご飯 すまし汁 白身魚の西京焼き じゃが芋の煮物 昆布豆
	エネルギー 1523 Kcal 脂質 45.2 g たんぱく質 61.2 g 塩分 6.6 g	エネルギー 1494 Kcal 脂質 32.5 g たんぱく質 57.3 g 塩分 8 g	エネルギー 1525 Kcal 脂質 44 g たんぱく質 57.9 g 塩分 7 g	エネルギー 1528 Kcal 脂質 47.7 g たんぱく質 56.9 g 塩分 7.6 g	エネルギー 1490 Kcal 脂質 30.7 g たんぱく質 59.1 g 塩分 6.7 g	エネルギー 1510 Kcal 脂質 34.9 g たんぱく質 59.6 g 塩分 7 g	エネルギー 1463 Kcal 脂質 31.5 g たんぱく質 65.6 g 塩分 8 g

配送・材料の都合により、献立内容に変更がある場合がございます

9月7日は「白露」

二十四節気の白露です。

露が降り、白く輝くように見える頃という意味です。夜の気温が下り、空気中の水分が冷やされると水滴になって草花や葉につくようになります。

日中はまだ残暑が続きますが、朝晩は涼しくなり、朝露が降り始める時期を表します。

この頃、旬をむかえるのは、きのこ類やさんまなどがあります。きのこの中でも椎茸は肉厚で風味が良いのが特長です。

そしてそろそろ秋明菊(しゅうめいぎく)が咲き始めます。この花はつるみねの中庭に毎年たくさん咲く花です。

