

9月16日(月)～ 9月22日(日) 予定献立表

	9月16日(月)	9月17日(火)	9月18日(水)	9月19日(木)	9月20日(金)	9月21日(土)	9月22日(日)
朝食	ご飯 みそ汁 厚揚げの煮物 ほうれん草のお浸し ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 いこみ高野のうすくず煮 小松菜ののり浸し ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 切干大根の煮物 チンゲン菜のお浸し いりこみそ 牛乳	ご飯 みそ汁 お魚豆腐の煮物 きゅうりとツナサラダ ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 さつま揚げの煮物 小松菜のおかか和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 煮やっこ 白菜のごまあえ たいみそ 牛乳	ご飯 みそ汁 かまぼこの卵とじ 菜の花のごまあえ ふりかけ 牛乳
昼食	山菜ごはん みそ汁 松風焼き キャベツのゴマサラダ 果物	ご飯 ポトフ風スープ 鶏肉の梅マヨ焼き 白菜のごまあえ 果物	カレーライス 青菜のスープ ブロッコリーの卵サラダ パイナップルゼリー	ご飯 みそ汁 たらのおろしあんかけ 菜の花と竹輪の和え物 果物	ご飯 コンソメスープ チキングラタン ひじきの白和え 果物	ご飯 すまし汁 鶏肉の昆布入り天ぷら なすのずんだみそ和え 果物	ご飯 けんちん汁 白身魚のフリッター もやしのナムル 果物
おやつ	黒糖まんじゅう・お茶 *キャラメルプリン*	チーズ蒸しケーキ・紅茶 *杏仁豆腐*	どら焼き・お茶 *ミルクプリン*	イチゴロールケーキ・お茶 *イチゴプリン*	カステラ・お茶 *水ようかん*	もみじまんじゅう・お茶 *プリン*	チョコブッセ・紅茶 *かぼちゃパバロア*
夕食	ご飯 すまし汁 白身魚の照り焼き かぶのクリーム煮 野菜ジュース	ご飯 みそ汁 鱈のみそバター風味 キャベツのゴマサラダ 煮豆	ご飯 すまし汁 白身魚の生姜照り焼き いんげんの梅風味サラダ 飲むヨーグルト	ご飯 中華風かき玉スープ 八宝菜風炒め物 なすのお浸し 三色豆	ご飯 みそ汁 赤魚みりん漬け焼き かぼちゃサラダ 野菜ジュース	ご飯 コーンとチンゲンサイのスープ ほっけのごま煮つけ さつま芋とプルーンの煮物 野菜ジュース	ご飯 白菜の中華スープ チンジャオロース トマトサラダ 野菜ジュース
	エネルギー 1518 Kcal 脂質 38.5 g たんぱく質 59.2 g 塩分 8.4 g	エネルギー 1472 Kcal 脂質 44.6 g たんぱく質 60.8 g 塩分 6.7 g	エネルギー 1530 Kcal 脂質 35.3 g たんぱく質 55.7 g 塩分 7.8 g	エネルギー 1529 Kcal 脂質 41.5 g たんぱく質 62.2 g 塩分 7.6 g	エネルギー 1428 Kcal 脂質 32.8 g たんぱく質 59.5 g 塩分 6.1 g	エネルギー 1604 Kcal 脂質 34.9 g たんぱく質 56.5 g 塩分 6.8 g	エネルギー 1567 Kcal 脂質 35.1 g たんぱく質 60 g 塩分 7.9 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22日は秋分の日

二十四節気の秋分です。

太陽が真東から昇って、真西に沈み、昼と夜の長さがほぼ同じになる日です。秋のお彼岸の中日にもなります。

「暑さ寒さも彼岸まで」と言われるように、秋分の日になると、暑さも収まり、過ごしやすくなってきます。

秋のお彼岸には、「おはぎ」を食べる風習があります。秋に咲く「萩の花」にちなんでいます。

他にも旬を迎える里芋を煮て食べることもあります。豊作や子孫繁栄を願った習わしです。

