



9月22日(月)～ 9月28日(日)

予定献立表



	9月22日(月)	9月23日(火)	9月24日(水)	9月25日(木)	9月26日(金)	9月27日(土)	9月28日(日)
朝食	ご飯 みそ汁 とうふボールの野菜あん チンゲン菜のお浸し ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 卵しんじょの煮物 菜の花のおかか和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 三色スクランブル きやべつののり和え ふりかけ 牛乳	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 ぎせい豆腐のうすくずあん ほうれん草のごまあえ ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 ソーセイポテト炒め 小松菜のおかか和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 お魚豆腐のおろし煮 小松菜ごま和え ふりかけ 牛乳
昼食	ご飯 すまし汁 鶏もろみ焼き キャベツの和風サラダ 果物	さつま芋入りひじきごはん すまし汁 さばの西京焼き ブロッコリーとカニカマサラダ 果物	ご飯 すまし汁 たらもの甘酢あんかけ きゅうりのなめたけサラダ 果物	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 すまし汁 チキンカツ なすのみぞれ和え 果物	ご飯 みそ汁 ロコモコハンバーグ キャベツの塩昆布和え マスカットゼリー	ご飯 すまし汁 ほっけのみりん漬け焼き かぼちゃサラダ 果物
おやつ	バームクーヘン・お茶 * ミルクプリン *	おからケーキ・お茶 * キャラメルプリン *	くりまんじゅう・お茶 * かぼちゃババロア *	マロンワッフル・お茶 * カフェオレプリン *	キャラメルプチケーキ・紅茶 * なめらかプリン *	蒸しケーキ・お茶 * メロンゼリー *	ようかんロール・お茶 * 抹茶プリン *
夕食	ご飯 みそ汁 白身魚のマヨネーズ焼き 里芋のとも和え 飲むヨーグルト	ご飯 みそ汁 豆腐のそぼろあん 大根のごま酢づけ 三色豆	ご飯 みそ汁 ポテトグラタン 白菜のごまあえ 煮豆	ご飯 すまし汁 チンジャオロース ほうれん草しゅうまい 野菜ジュース	ご飯 みそ汁 赤魚の煮付け ブロッコリーの卵サラダ きゅうり漬け	ご飯 すまし汁 白身魚のみそ照焼 ほうれん草のお浸し 乳酸菌飲料	ご飯 コンソメスープ 鶏肉と野菜のクリーム煮 チンゲン菜のお浸し ホワイトアップル乳酸菌
	エネルギー 1530 Kcal 脂質 40.1 g たんぱく質 62.9 g 塩分 6.8 g	エネルギー 1573 Kcal 脂質 45.3 g たんぱく質 61.3 g 塩分 8.5 g	エネルギー 1540 Kcal 脂質 41.7 g たんぱく質 53.2 g 塩分 6.5 g	エネルギー 1449 Kcal 脂質 42.8 g たんぱく質 61 g 塩分 6.9 g	エネルギー 1579 Kcal 脂質 43.4 g たんぱく質 62.6 g 塩分 7.7 g	エネルギー 1465 Kcal 脂質 34.4 g たんぱく質 57.8 g 塩分 7.9 g	エネルギー 1470 Kcal 脂質 32.2 g たんぱく質 58.8 g 塩分 7.4 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23日は秋分の日

9月23日は、二十四節気の秋分の日です。

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。

秋分の日を含めた前後7日間は秋の彼岸です。秋分の日には、『おはぎ』を食べる習慣があります。

小豆の赤い色には災難から身を守る効果があるといわれており、邪気を払うという信仰と、先祖供養が結びつき江戸時代に庶民の間で広まった習慣と考えられています。

