

すこやかⅠ 常食 献立だより 2024年9月



曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付							1
朝	9月9日(月)昼食 ちらし寿司 重陽の節句	9月16日(月)昼食 敬老の日	9月17日(火)おやつ 手作りプリン 十五夜				ごはん 鶏つみれの煮物 キャベツのレモンドレサラダ 味噌汁(大根・大根葉)
昼							ごはん 赤魚の魚田(白味噌田楽) 一口がんもの煮物 ブロッコリーと平天の梅かつお和え とろろ汁
お	9月9日は重陽の節句と言われ、平安時代初めに中国から伝わったとされています。家族の無病息災や子孫繁栄、不老長寿を願い、祝いの宴を開いたことが起源とされています。	敬老の日はハッピーマンデー制度により、9月15日から9月の第3月曜日に変更されました。敬老の日は、「多年にわたり社会をつくしてきた老人を敬愛し、長寿を祝う日」とされ、何歳からという決まりはないそうです。	昔から日本では月を眺めて楽しむ文化がありました。十五夜に月を眺める風習は、平安時代に中国から日本へ伝わったと言われていています。お月見は十五夜だけでなく十日夜や十三夜もあり、3日間全てお月見が来ると縁起が良いとされています。				手作りアセロラゼリー
タ							ごはん 豚肉と白菜のすき煮 松風焼き 小松菜の塩ごま和え 味噌汁(しいたけ・わかめ)
日付	2	3	4	5	6	7	8
朝	ごはん スクランブルエッグ(ケチャップソース) いんげんとちくわのおから和え 味噌汁(白菜・もやし)	ごはん 筑前煮 もやしとコーンのりんごドレサラダ 味噌汁(平天・わかめ)	ごはん 照り焼き風肉団子 カリフラワーと玉ねぎのスーサラダ 味噌汁(大根葉・白ねぎ)	ごはん 磯巻き卵 ほうれん草と絹揚げの麦味噌和え 味噌汁(じゃがいも・人参)	ごはん ポロニアソーセージ 味噌汁(白菜・しいたけ)	ごはん 絹揚げのそぼろ煮 いんげんの白ごま和え 手作りりんごゼリー 味噌汁(うまい菜・人参)	ごはん ほうれん草オムレツ キャベツとなめこの麺ナムル和え 味噌汁(油揚げ・玉ねぎ)
昼	ごはん あじの照り煮 キャベツと鶏肉の炒め物 うまい菜と油揚げの和え物 味噌汁(里芋・玉ねぎ)	ごはん 豚肉のピリ辛炒め やっこ(味噌ダレ) すまし汁(おくら・巻麩) パイン缶のオレンジジュレ	親子丼 大豆と小えびの煮物 大根とツナの香味ドレサラダ 味噌汁(キャベツ・しいたけ) いりこ風味	ごはん さわらの柚庵焼き いかふくさ焼き 味噌汁(あさり・油揚げ)白味噌仕立て マンゴー缶	さつまいも御飯 鶏肉の香味焼き 高野豆腐と豚肉のサイコロ煮 胡瓜の甘酢和え 味噌汁(玉ねぎ・チンゲン菜)	ごはん 豚かつのおろしあんかけ キャベツとツナの炒め物 かぼちゃのサラダ 味噌汁(もやし・わかめ)	ごはん 白身魚の味噌煮 金平ごぼう スパゲティーサラダ すまし汁(白菜・大根葉)
お	手作りキャラメルマドレーヌ	手作りきなこプリン(ホイップクリーム添え)	もっちりたい焼きあん	手作りみるくまんじゅう(白あん)	おかしなバナナ	ムースシュー	手作りぜんざい(もち麩)
タ	ごはん 鶏肉の塩麹蒸し 切干大根と豚肉の煮物 さつまいものサラダ 味噌汁(ソーメン) 白味噌仕立て	ごはん ホキのピカタ(濃厚ソース) しろなと鶏肉の炒め物 冷やし冬瓜 味噌汁(絹揚げ・大根)	ごはん 白身魚の唐揚げ(チリ風味あん) れんこんと油揚げの煮物 味噌汁(もずく) さくら漬け	ごはん 八宝菜 肉シューマイ ブロッコリーとコーンのパンパントレサラダ 味噌汁(豆腐)	ごはん おでん キャベツとちくわのアイランドレサラダ 高菜炒め	ごはん 銀ひらすのソテー 白菜とかまぼこの炒め煮 ブロッコリーと油揚げのピリ辛和え 味噌汁(さつまいも・白ねぎ) 麦白味噌仕立て	ごはん ハンバーグ(和風ソース) 大根と豚肉の煮物 チンゲン菜と平天の大葉ドレ和え 味噌汁(人参・しめじ) いりこ風味

すこやかⅠ 常食 献立だより 2024年9月

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	9	10	11	12	13	14	15
朝	ごはん チキンピカタ 白菜の香味和え 味噌汁(ほうれん草・里芋)	ごはん だし巻き卵 キャベツのバンパンドレサラダ 味噌汁(白ねぎ・人参)	ごはん メヌケの焼き浸し ほうれん草の麦味噌和え 味噌汁(大根・わかめ)	ごはん いかつみれ(コンソメ) 切干大根と豆のマヨサラダ 味噌汁(じゃがいも・白菜)	ごはん 5品目具材の玉子焼き アスパラと平天の香味ドレサラダ 味噌汁(キャベツ・油揚げ)	ごはん チキンナゲット(野菜ソース) 小松菜のおからサラダ 味噌汁(白菜・人参)	ごはん ポテトミンチ巻き もやしとちくわの和え物 味噌汁(絹揚げ・うまい菜)
昼	ちらし寿司 なすの田舎煮 アスパラのお浸し 茶碗蒸し(鶏肉・枝豆)	ごはん 鶏肉のやわらか煮 もやしと焼き豚の炒め物 味噌汁(えのき・油揚げ) 白味噌仕立て 手作りぶどうゼリー	ポークカレー ブロッコリーの洋風お浸し 杏仁豆腐(あんずソース)	えび炒飯 鶏の唐揚げ もやしの土佐酢和え 中華スープ(ザーサイ・コーン)	ごはん かれのいのグリル(レモンタルソース) 昆布大豆煮 大根とパプリカの塩麹ドレサラダ 味噌汁(里芋・玉ねぎ)	醤油ラーメン かにシューマイ カリフラワーのマヨサラダ	ごはん 鶏肉のくわ焼き かぼちゃの含め煮 白菜と油揚げのピーナッツ和え 味噌汁(玉ねぎ・しいたけ)
お	手作り栗あんまんじゅう(粒入り)	手作りスイートポテト	手作りあんシュー(いちごあん)	いしやきいもと桃山	手作り紅茶パウンドケーキ	手作りコーヒーゼリー(ホイップクリーム添え)	豆乳かすてら
夕	ごはん 豚肉の山椒煮 たこふくさ焼き 大根とちくわの和風ドレサラダ 味噌汁(絹揚げ・わかめ)	ごはん さばの南部焼き 白菜と豚肉の塩だしとろみ炒め 胡瓜とささみの酢の物 味噌汁(ごぼう・玉ねぎ) 麦白味噌仕立て	ごはん 擬製豆腐 いんげんとコーンのバジルドレサラダ 味噌汁(キャベツ・小松菜) 昆布佃煮	ごはん 白身魚の煮付け キャベツと豚肉の炒め物 うまい菜とちくわの白ごま和え 味噌汁(絹揚げ・大根葉) いりこ風味	ごはん 豚肉のプルコギ やっこ(醤油) 味噌汁(ごぼう・わかめ) 白味噌仕立て 白菜のあっさり漬け	ごはん 肉団子の和風あん 高野豆腐のサイコロ煮 味噌汁(じゃがいも・しめじ) 洋なし缶のはちみつジュレ	ごはん ホキの香草パン粉焼き ごぼうと豚肉の煮物 さつまいもとオレンジのサラダ 味噌汁(大根葉・白ねぎ)
日付	16	17	18	19	20	21	22
朝	ごはん プレーンオムレツ(クリームソース) チンゲン菜とちりめんのお浸し 味噌汁(わかめ・人参)	ごはん お魚厚揚げの煮物 ブロッコリーと油揚げのおから和え 味噌汁(ほうれん草・しめじ)	ごはん 擬製豆腐 いんげんとちくわのピリ辛和え 味噌汁(大根・しいたけ)	ごはん 千草焼き アスパラの香味ドレサラダ 味噌汁(あさり・里芋)	ごはん 大豆ミートハンバーグ(デミグラスソース) 味噌汁(大根・玉ねぎ)	ごはん 絹揚げのそぼろ煮 うまい菜の白ごま和え のり佃煮 味噌汁(じゃがいも・白ねぎ)	ごはん カニカマ入りだし巻き卵 いんげんのピーナッツ和え 味噌汁(しろな・油揚げ)
昼	秋のきのこご飯 シロガネダラの煮付け 大根とグリーンピースのそぼろ煮 ひじきとれんこんの黒ごまドレサラダ 味噌汁(白菜・かまぼこ) 白味噌仕立て	ごはん ホッケのたれ焼き 里芋と豚肉の煮物 マカロニサラダ 味噌汁(もやし・大根葉)	ごはん 牛肉コロッケ(濃厚ソース) ベーコンと枝豆の塩バターソテー 味噌汁(絹揚げ・わかめ) いりこ風味 梨	ごはん さわらの西京焼き 大豆としいたけの煮物 ポテトサラダ すまし汁(チンゲン菜・白ねぎ)	牛丼 玉子豆腐 小松菜と平天のわさび和え 味噌汁(白菜・油揚げ)	ごはん 焼さばの南蛮漬け 大根と豚肉の金平 キャベツとなめこの和え物 味噌汁(豆腐) いりこ風味	ごはん 豚肉の香味炒め ひじきと平天の炒り煮 味噌汁(白菜・しいたけ) 寒天とフルーツ缶の盛合せ
お	紅白まんじゅう	手作りプリン(塩ミルクソース)	手作りパウンドケーキ	手作り柿ミックスゼリー	手作りあんシュー(栗あん)	手作り抹茶シフォンカップケーキ	ぼたもち
夕	ごはん 回鍋肉 鶏つみれ おくらのとろろ和え はちみつねり梅	ごはん 鶏肉の柚子風味グリル なすの味噌炒め 大根と人参の生酢 すまし汁(玉ねぎ・キャベツ)	ごはん あじの照り焼き 白菜と鶏肉の煮物 カリフラワーとコーンのバンパンドレサラダ 豚汁(豚肉・ごぼう・人参)	ごはん 豚大根 いかふくさ焼き しろなと油揚げの塩ごま和え 味噌汁(もやし・しめじ) 白味噌仕立て	ごはん 白身魚の生姜煮 卵の花 ブロッコリーのスローサラダ 味噌汁(おくら・おつゆ麴) 麦白味噌仕立て	ごはん 鶏肉の豆鼓蒸し ごぼうと油揚げの炒め煮 かぼちゃのサラダ 味噌汁(大根葉・かまぼこ)	ごはん 三色稲荷の炊き合わせ もやしと鶏肉の炒め物 大根と大根葉のごまドレサラダ 味噌汁(玉ねぎ・わかめ) 白味噌仕立て

すこやかⅠ 常食 献立だより 2024年9月

曜日	月	火	水	木	金	土	日	
日付	23	24	25	26	27	28	29	
朝	ごはん 海鮮豆腐ステーキ キャベツとしめじのピリ辛和え 味噌汁(じゃがいも・人参)	ごはん ハムチーズピカタ カリフラワーといんげんのバジルドレサラダ 味噌汁(キャベツ・小松菜)	ごはん 野菜ミンチ巻き 切干大根と豆のマヨサラダ 味噌汁(絹揚げ・うまい菜)	ごはん 白身魚揚げの煮物 小松菜とコーンのおからサラダ 味噌汁(白菜・大根葉)	ごはん でんぶ入りだし巻き卵 白菜と大根葉のピーナッツ和え 味噌汁(あさり・油揚げ)	ごはん かに玉 ほうれん草とえのきの和え物 味噌汁(絹揚げ・わかめ)	ごはん 鶏肉のグリル 白菜とちりめんの豆乳和え 味噌汁(玉ねぎ・さつまいも)	
	ごはん メンチカツ(中濃ソース) 金時豆煮 白菜のレモン風味 味噌汁(絹揚げ・大根)	稲荷寿司 わかめうどん チンゲン菜とツナの炒め物 大根のごま酢和え	ごはん 油淋鶏(ユーリンチー)(油淋ソース) 一口がんもの煮物 しろなの麴ナムル和え 味噌汁(玉ねぎ・しいたけ)	ごはん さけの塩焼き れんこんと油揚げの炒め生酢 ブロッコリーのハンパンドレサラダ 味噌汁(かぼちゃ)	秋の実りカレー キャベツとカマボコの洋風お浸し 黄桃缶のピーチジュレ	ごはん 白身魚の揚げ物 白菜といかのとろみ炒め 味噌汁(大根・もやし) ヨーグルト(マンゴーソース)	ごはん ハンバーグ(野菜ソース) 大豆とベーコンのコンソメ煮 ブロッコリーとちくわの白ごま和え 味噌かきたま汁	
	お	しっとりどら焼き(カスタード)	手作り梅ゼリー	手作りみるくまんじゅう(抹茶)	バウムクーヘン	手作りババロア(ミルク金時風味)	手作りあんシュウ(よもぎあん)	手作りマトレーヌ(バナナ風味)
	夕	ごはん 赤魚のあんかけ 高野豆腐と豚肉のサイコロ煮 味噌汁(もやし・えのき) 麦白味噌仕立て きざみ高菜	ごはん 豚肉と里芋の煮込み やっこ(醤油) ブロッコリーとコーンの麦味噌和え 味噌汁(大根葉・白ねぎ)	ごはん シロガネダラのソテー(和風バターソース) キャベツと鶏肉の炒め物 コンソメスープ(ウインナー・セロリ) みかん缶	ごはん 合鴨スモークスライス じゃがいもと豚肉の煮物 冷やし冬瓜 味噌汁(キャベツ・わかめ) 白味噌仕立て	ごはん 絹揚げの煮物 豚肉とパプリカの炒め物 カリフラワーといんげんのごまドレサラダ 味噌汁(里芋・白ねぎ) いりこ風味	ごはん 豚肉の野菜炒め 高野豆腐の煮物 胡瓜の甘酢和え 味噌汁(人参・しめじ)	ごはん いわしの山椒煮 大根と鶏肉の炒め物 マカロニサラダ 味噌汁(チンゲン菜・油揚げ)
日付	30							
朝	ごはん 洋風だし巻き卵 いんげんと平天の塩ごま和え 味噌汁(大根・大根葉)					9月27日(金)昼食 秋の実りカレー  食欲の秋と言うように、秋は旬を迎えるおいしいものがいっぱいです。そんな秋の食材を使ったカレーが季節の料理として登場します。秋野菜は比較的水分が少なく温かい料理に向いており、カレーとの相性も抜群です。	9月30日(月)昼食 いもたき [愛媛県郷土料理]  いもたきは愛媛県大洲市が発祥で、鶏肉や里芋などの具材を煮込んだ鍋料理で350年以上の歴史があるそうです。里芋は子孫繁栄の縁起の良い食べ物なのでいもたきを祝いの料理としてもふるまわれているそうです。	
	お好み焼き(豚肉) いもたき[愛媛県郷土料理] 味噌汁(しいたけ・人参) 白味噌仕立て マンゴー缶							
	お	手作り黒糖まんじゅう(こしあん)						
	夕	ごはん さばの味噌煮 いかふくさ焼き もやしとコーンの香味ドレサラダ すまし汁(ソーメン)						