

# 9

# 月の献立



※対応食が通常食と異なる場合は赤字で記入しています。

通常食  
対応食

1日(金)

- ・米飯
- ・牛乳
- ・カレーライス
- ・チキンガッツ
- ・キャベツとじめのソテー

4日(月)

- ・米飯
- ・牛乳
- ・鶏肉のから揚げ
- ・蒸え野菜
- ・高野豆腐の煮め煮
- ・大根しろなの炒め物

5日(火)

- ・米飯
- ・牛乳
- ・和風ハンバーグ
- ・豚キムチ
- ・わかんのツナ炒め
- ・ペジタブルジュース

6日(水)

- ・米飯
- ・牛乳
- ・アボリタンスパゲティ
- ・(ズッキーナ・ペーコン追加)
- ・大豆ミンチカツ
- ・わか 味のソテー
- ・苺苺ふりかけ

7日(木)

- ・米飯
- ・牛乳
- ・マーボー豆腐
- ・しゅうまい
- ・大芋芋
- ・きゅうりのピリ辛漬け

通常食  
対応食

8日(金)

- ・米飯
- ・牛乳
- ・あぶたま片
- ・(卵抜き・鶏肉追加)
- ・きりなごのカリカリフライ
- ・小松菜のこま和え
- ・ミニレモンゼリー

11日(月)

- ・米飯
- ・牛乳
- ・イタリアンチキン
- ・(粉チーズ抜き)
- ・蒸え野菜
- ・ワインナーとひじきの炒め物
- ・じゃがコージ

12日(火)

- ・米飯
- ・牛乳
- ・白身魚の甘酢あんかけ
- ・豚肉の生姜炒め
- ・五目豆
- ・フルーツキャロットゼリー

13日(水)

- ・米飯
- ・牛乳
- ・ニラ豆腐片
- ・小えびの天ぷら
- ・(揚げ衣よごせ)
- ・かぼちやの煮物
- ・チンゲンサイの和え物

14日(木)

- ・米飯
- ・牛乳
- ・ヒレカツ
- ・人参のグラッセ
- ・(イター抜き)
- ・シューマンボト
- ・小松菜とツナのソテー

通常食  
対応食

15日(金)

- ・米飯
- ・牛乳
- ・肉じゃが
- ・干巻焼き
- ・(キャベツ入りつくね)
- ・なすの味噌炒め
- ・きゅうりとわかめの酢の物

19日(火)

- ・米飯
- ・牛乳
- ・豚肉の炒め煮
- ・さばのソース煮
- ・もやし炒め

20日(水)

- ・米飯
- ・牛乳
- ・豚肉のチリソースかけ
- ・冬瓜の中風風うま煮
- ・大根しろなの蒸し

21日(水)

- ・米飯
- ・牛乳
- ・まぐろカツ
- ・蒸え野菜
- ・じゃがいもの温サラダ
- ・小松菜とチキンのソテー

22日(木)

- ・米飯
- ・牛乳
- ・焼きそば
- ・肉団子の甘辛煮
- ・チンゲンサイのソテー
- ・ヨーグルト
- ・(豆とうろせー)

通常食  
対応食

27日(水)

- ・米飯
- ・牛乳
- ・ドライカレー
- ・コロック
- ・豚肉の炒め物
- ・シュリエンスープ

28日(木)

- ・米飯
- ・牛乳
- ・豚肉の炒め煮
- ・炒めビーフン
- ・(イカ抜き・豚肉追加)
- ・パオズ
- ・きゅうりのさっぱり漬け

29日(金)

- ・米飯
- ・牛乳
- ・さわらの幽庵焼き
- ・里芋の煮物
- ・小松菜と豚肉の炒め物
- ・切り干し大根の煮物
- ・みたらし団子

## 9月の行事食

9月29日(金) お月見献立

- ・さわらの幽庵焼き
- ・里芋の煮物
- ・小松菜と豚肉の炒め物
- ・切り干し大根の煮物
- ・みたらし団子

月見は、旧暦の8月15日に美しい月を眺めながら、秋の収穫物を供えて感謝する行事です。「十五夜」や「中秋の名月」ともいいます。月見には、月見だんごや里芋などを供えます。



里芋のぬめりは「ガラクトン」や「マンナン」という成分によるものです。免疫力を高めたり、おなかの調子を整える働きがあります。

