

2024年09月 月間献立表 (昼食)

(湯川デイ)

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
1日 	2日 ごはん 鮭のごま味噌煮 加ワワ-の加-ソ- ところ天 肉団子スープ 黄桃缶	3日 ごはん 牛サイコロステーキ 南瓜の煮物 ブロッコリー-サラダ (ゴマ) 吸物 洋梨缶 	4日 ごはん エビカツ 茄子の煮物 加ワワ-ゆかり和 味噌汁 杏仁豆腐	5日 たらこスパゲティ 胚芽ロール ごぼうサラダ 具沢山スープ 青りんごゼリー	6日 ごはん 親子丼 青梗菜辛子丼 けんちん汁 甘夏みかん缶 	7日 ごはん 鯖の塩焼き 昆布の煮物 南瓜サラダ 味噌汁 フルーチェ
8日 	9日 ごはん (ハヤシライス) 夏野菜の加ワワ- コンソメスープ レアチーズ風ムース	10日 ごはん アジフライ ひじき煮 マカロニサラダ 赤出汁 フルーツ缶	11日 ごはん プルコギ風 野菜しゅうまい ポテトサラダ (卵) 吸物 バナナ	12日 ★敬老の日メニュー 散らし寿司(比 穴子) 牛肉と牛蒡の煮物 酢味噌和え  吸物 みたらし団子風	13日 沖縄そば風うどん おにぎり 人参シリシリ もずく酢 パインゼリー 	14日 ごはん チンジャオロース ワワ-大根(西京) ワワ-と姫竹の和え物 吸物 ヨーグルト
15日 	16日 ごはん 筑前煮 (主菜) 春雨炒め(豚肉) 卵豆腐 味噌汁 洋梨缶 	17日 ごはん 鶏肉の味噌漬け焼き 高野豆腐含め煮 茄子の香味和え わかめスープ パイン缶	18日 ラーメン 高菜おにぎり かに風味卵巻き ブロッコリー-の和え物 きなこプリン 	19日 ごはん 肉団子の酢豚風 小松菜の卵とし とろろ芋 味噌汁 黄桃缶	20日 ごはん 鯖のバターポン酢焼き 里芋の煮物 ワワ-とヒジキの和え物 吸物 杏仁豆腐	21日 ごはん チキンソテー (トマトソース) 切干大根煮 ポテトサラダ (卵) 味噌汁 フルーツ缶
22日 	23日 ★秋メニュー ごはん 秋刀魚の焼き南蛮漬け 南瓜の煮物 焼き茄子の吸物 おはぎ 	24日 ごはん (カレーライス) 漬物 (福神漬) カニカマサラダ コンソメスープ ヨーグルト 	25日 ミニコック&和食ブレッド 鶏肉の照り煮 南瓜コロッケ 白菜のクリームスープ ピーチゼリー	26日 きつねうどん おにぎり 厚揚げ蓮根煮 オクラの梅肉和え バナナ	27日 ごはん 鮭のマヨチーズ焼き ガソトキ煮(人参) もやしのごま酢和え 吸物 みかん缶	28日 ごはん 鶏の唐揚げ 里芋の煮物 もずく酢 かき卵汁 洋梨缶
29日 	30日 ごはん 白身魚の梅マヨ焼き ひじき煮 青梗菜加ワワ- 味噌汁 黄桃缶	memo 秋になると様々な食材が実り、食べる楽しみが増すことから、「食欲の秋」「実りの秋」と表現されることもあります。 「秋=食べ物おいしい季節」と考えられるようになった背景には、動物が冬を越えるために、本能的に多くの栄養を取り込もうとする性質があるとも考えられています。 また、暑い季節を乗り越えて涼しくなった秋に、夏バテしていた身体の調子?          食欲が増し、食べ物をより一層美味しく感じるのかもしれません。				