献立表

重陽の節

現　　場：浮間舟渡園
献立種類：常食

	日 6	月 7	火 8	水 9	木 10	金 11	土 12
朝食	御飯 さつま揚炒め煮 アスパラとツナのサラダ 洋梨缶 牛乳	生姜粥 里芋と人参の煮物 ブロッコリーとコーンのサラダ 味噌汁（小松菜） 黄桃缶	御飯 カニと冬瓜の煮物 納豆 フルーツカクテル缶 牛乳	御飯 ほうれん草の炒め煮 セロリの浅漬け 白桃缶 牛乳	梅美御飯 昆布豆 いんげんのサラダ 味噌汁（冬瓜） みかん缶	御飯 イワシ梅煮 和風ゆでなすサラダ 洋梨缶 牛乳	御飯 ひじき煮 かぶの紅葉和え 味噌汁（たまねぎ） パイン缶
昼食	麻婆茄子丼 青梗菜の中華和え 竹の子の中華スープ オレンジ	秋の香りカレー ポテトサラダ りんごのコンポート 牛乳	御飯 メルルーサの磯香りバター焼き 蓮根ピリ辛炒め いんげんの和え物 パイン缶	栗おこわ サンマの塩焼き 菊と湯葉の和え物 けんちん汁 梨	食パン 鶏肉のペッパーチーズ焼き イタリアンサラダ コーンポタージュスープ 黄桃缶	塩ラーメン 肉シュウマイ 胡瓜の酢の物 りんご缶	クリームパン 鶏ときのこのトマトクリーム煮 カリフラワーのシーザーサラダ 白桃缶 牛乳
夕食	御飯 さば味噌煮 炒り卯の花 白菜の和風サラダ たくあん漬け	御飯 鮭の竜田揚げ きんぴらごぼう 春菊海苔和え 練梅	御飯 豆腐と豚肉のオイスター炒め さつま芋サラダ 味噌汁（白玉麩） 茄子の漬け物	御飯 春雨と卵のさっぱり炒め ぜんまい煮 カリフラワーポン酢和え べったら漬け	御飯 和風ポークソテー もやしとわかめのサラダ 茄子の漬け物 ヨーグルト	御飯 なめたま焼き 小松菜の中華風サラダ すまし汁(京花麩) 高菜漬け	御飯 豆腐のカニあんかけ キャベツの煮びたし 菜花の辛子和え 黒豆煮
3時	黒蜜きな粉ゼリー	蒸しまんじゅう（抹茶）	キャラメルプリン	ココアワッフル	焼き菓子	洋菓子	コーヒーゼリー
栄養価	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1532kcal 蛋白質 53.1g 脂質 41.5g 炭水化物 222.5g 食塩 6.5g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1535kcal 蛋白質 53.8g 脂質 31.6g 炭水化物 242.9g 食塩 6.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1518kcal 蛋白質 56.1g 脂質 32.8g 炭水化物 238.1g 食塩 5.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1516kcal 蛋白質 52.5g 脂質 41.1g 炭水化物 220.2g 食塩 6.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1506kcal 蛋白質 53.7g 脂質 45.7g 炭水化物 207.8g 食塩 6.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1535kcal 蛋白質 55.4g 脂質 43.5g 炭水化物 217g 食塩 6.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1518kcal 蛋白質 57g 脂質 39.5g 炭水化物 221.9g 食塩 6g

9月9日　重陽(ちょうよう)の節句　とは・・・
「重陽」とは9月9日にあたり、**菊に長寿を祈る日**です。献立では菊と湯葉で和え物にしてお出しします。
季節の果物の梨も一緒に召し上がりください。