

現 場：浮間舟渡園
献立種類：常食



献立表

秋分の日

十五夜



	日 20	月 21	火 22	水 23	木 24	金 25	土 26
朝食	ゆかりごはん 厚揚げと野菜の煮物 いんげんとツナのごまマヨ和え 味噌汁（青梗菜） パイン缶	御飯 さつま揚げと野菜の煮物 納豆 味噌汁（玉ねぎ） みかん缶	人参粥 ひじき煮 ほうれん草の和風サラダ りんご缶 ヨーグルト	御飯 高野豆腐と野菜の炒め煮 茄子の中華和え ジョア フルーツカクテル缶	御飯 冬瓜のホタテあんかけ オクラの酢の物 洋梨缶 牛乳	御飯 さつま揚げ炒め煮 竹輪と胡瓜の辛子和え 白桃缶 牛乳	御飯 ふわふわエッグ アスパラの和風サラダ すまし汁（里芋） みかん缶
昼食	御飯 柳川風煮 森の幸ソテー 洋梨缶 牛乳	御飯 メンチカツ えびとアスパラの塩炒め 小松菜と蒟蒻の和え物 キウイフルーツ	御飯 鮭の香草パン粉焼き シーフードサラダ 竹の子と葱のスープ 黄桃缶	御飯 スペイン風オムレツ 小松菜とコーンのサラダ パンプキンスープ パイン缶	2色おはぎ かじきの蒲焼 ブロッコリーポン酢 ゆず香り汁 栗の和風チーズケーキ	きのこ炊き込み御飯 季節の天ぷら 白和え お月見まんじゅう	焼きそば 茄子のしょうが和え チョコバナナ 牛乳
夕食	御飯 白身魚ムニエルオーロラソース 洋野菜の吉野煮 菜花の海苔和え 練梅	御飯 鱈の和風彩り野菜あんかけ さつまいもバター醤油煮 たくあん漬け 牛乳	御飯 鶏肉もろみ焼き がんものおろし煮 冷しトマト ゆずみそ	御飯 豆腐とえびのチリソース カリフラワーの中華炒め 春雨サラダ 黒豆煮	御飯 豚肉生姜焼き風炒め かぼちゃの含め煮 大根和風サラダ 赤じその実漬	御飯 鶏肉柚子醤油焼き セロリの浅漬け 味噌汁（かぶ） べったら漬け	御飯 鱈の煮付け じゃが芋さくらえびソテー 蓮根のクルミ和え 鯛みそ
3時	檸檬水羊羹	焼きドーナツ豆乳	和菓子	ブルーベリーケーキ	ゼリーカクテル	黒糖プリン	たこ焼き
栄養価	エネルギー 1522kcal 蛋白質 54.3g 脂質 35.7g 炭水化物 230.5g 食塩 6g	エネルギー 1501kcal 蛋白質 53.7g 脂質 31.1g 炭水化物 238.5g 食塩 5.6g	エネルギー 1501kcal 蛋白質 56.8g 脂質 37.2g 炭水化物 222.6g 食塩 6.6g	エネルギー 1505kcal 蛋白質 53.9g 脂質 35.2g 炭水化物 240g 食塩 5.8g	エネルギー 1504kcal 蛋白質 53.2g 脂質 26.8g 炭水化物 245.7g 食塩 5.8g	エネルギー 1510kcal 蛋白質 53.2g 脂質 33.2g 炭水化物 235.4g 食塩 6.8g	エネルギー 1544kcal 蛋白質 53g 脂質 38.1g 炭水化物 236.8g 食塩 7g

9月23日 秋分の日行事食

秋分の日とは昼と夜の長さがほぼ同じになる頃です。この日は、秋彼岸の中日でもあります。献立は、萩の花にちなんだ「おはぎ」を、あんこ・きなこの2種類お出ししま

9月25日 十五夜とは

1年の中で最も空気が澄みわたる旧暦の8月、その15日に美しく明るい月を眺める行事です。新暦にすると、今年は10月6日になります。

