2023年9月献立表

材料の都合で変更になることがあります。ご了承ください。

10月10日は「目の愛護デー」です👀

2つの10を横に倒すと、まゆと目に見えることから目の愛護デーとされています。視力が悪くならないように今から気を付けていくことが大切です。栄養バランスの良い食事を摂るように心掛けましょう！

ビタミンA
目の粘膜を保護し、粘膜の状態を良く保ちます。
ブロッコリー、レバー、チーズ 等

ビタミンC
目の水晶体の老化を防ぎ、目の疲れや充血を防ぐ効果があります。
イチゴ、さつま芋、ほうれん草 等

ビタミンB
目の疲れを防ぐ効果があります。目から脳への神経伝達機能を良好に保ちます。
豆腐、海苔、牛乳 等

DHA
ドライアイの予防や視力改善、疲れ目の予防に繋がります。
鮪、鰹、秋刀魚 等

今年の十五夜（中秋の名月）は**9月29日（金）**です☆
秋の収穫に感謝して丸い団子や農作物、ススキなどをお供えし過ごしてみましょう。

	日	月	火	水	木	金	土
						1	2
朝食						ごはん 大豆ミートバーグ 味噌汁 漬物	ごはん だし巻き卵 味噌汁 漬物
昼食						ごはん とんかつおろしあん もやしとツナの炒め物 ｶﾘﾌﾗﾜｰのﾊﾞﾝﾊﾞﾝﾄﾞﾚｻﾗﾀﾞ 味噌汁	キーマカレー 漬物 イカドーナツフライ 大根の塩麹ﾄﾞﾚ和え ﾐﾙｸ寒天ﾏﾝｺﾞｰｿｰｽかけ
夕食						ごはん メルのソテー 白菜の塩煮 味噌汁 フルーツ	ごはん 焼鯖の南蛮漬け 高野のサイコロ煮 さつま芋サラダ 味噌汁
						1511kcal	1527kcal
	3	4	5	6	7	8	9
朝食	パン 鶏つみれ コンソメスープ フルーツ	ごはん スクランブルエッグ 味噌汁 漬物	ごはん さつま揚げの煮物 味噌汁 漬物	ごはん 照り焼き風肉団子 味噌汁 漬物	ごはん チキンピカタ 味噌汁 漬物	ごはん ホッケの塩麹焼き 味噌汁 梅干し	ごはん 絹揚げのそぼろ煮 味噌汁 ちりめん佃煮
昼食	ごはん 銀ひらすの西京焼き 一口がんもの煮物 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのｱｲﾗﾝﾄﾞﾄﾞﾚ和え 清汁	ごはん かれいの生姜煮 ｷｬﾍﾞﾂと浅利の炒め物 バンサンスー 味噌汁	ごはん 牛肉のピリ辛炒め 奴豆腐の味噌だれ 清汁 フルーツ	親子丼 大豆煮 大根の香味ﾄﾞﾚｻﾗﾀﾞ 味噌汁	ごはん 白身魚の香草パン粉焼き 卯の花 ポタージュ フルーツ	ごはん 鶏の味噌焼き 高野のサイコロ煮 ｱｽﾊﾟﾗのﾋﾟｰﾅﾂﾄﾞﾚｻﾗﾀﾞ 清汁	散らし寿司 茄子の田舎煮 茶碗蒸し 清汁
夕食	ごはん 豚のすき煮風 烏賊袱紗焼き 小松菜の和え物 味噌汁	ごはん 油淋鶏 大根と平天の煮物 南瓜サラダ 味噌汁	ごはん ホキのグリル 白ナの炒め物 味噌汁 漬物	ごはん 赤魚の焼き浸し ひじきの炒め煮 冷やし冬瓜 味噌汁	ごはん 八宝菜 かにシューマイ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰの胡麻ﾄﾞﾚｻﾗﾀﾞ 味噌汁	ごはん おでん ｷｬﾍﾞﾂのｱｲﾗﾝﾄﾞﾄﾞﾚｻﾗﾀﾞ フルーツ	ごはん 豚の和風炒め たこ袱紗焼き 大根のﾊﾞｼﾞﾙﾄﾞﾚｻﾗﾀﾞ 味噌汁
	1394kcal	1442kcal	1396kcal	1378kcal	1504kcal	1450kcal	1512kcal
	10	11	12	13	14	15	16
朝食	パン 磯巻き卵 コンソメスープ フルーツ	ごはん えびつみれの煮物 味噌汁 漬物	ごはん だし巻き卵 味噌汁 漬物	ごはん 筑前煮 味噌汁 漬物	ごはん カニつみれの煮物 味噌汁 漬物	ごはん 洋風だし巻き 味噌汁 漬物	ごはん ホッケのたれ焼き 味噌汁 漬物
昼食	ごはん ハンバーグドミソース 切り干し大根の煮物 青梗菜の大葉ドレ和え 味噌汁	お好み焼き がめ煮（福岡郷土） 味噌汁 フルーツ	ごはん 鯖の南部焼き 絹揚げの煮物 胡瓜の酢の物 赤だし	ごはん 黒豆がんもの炊き合わせ 隠元の胡麻ﾄﾞﾚｻﾗﾀﾞ 味噌汁 のり佃煮	炒飯 鶏の唐揚げ もやしの土佐酢和え 中華スープ	ごはん 豚のプルコギ風 南瓜の含め煮 味噌汁 白菜のあっさり漬け	味噌ラーメン えびシューマイ フルーツ
夕食	ごはん 鰆の香味焼き 金平牛蒡 スパサラダ 味噌汁	ごはん 合鴨ｽﾗｲｽとﾐﾆｵﾑﾚﾂ ﾊﾀｹﾅの炒め物 大根のごま酢 味噌汁	ごはん 鶏の塩麹蒸し 白花豆中華炒め 法蓮草の麦味噌和え 味噌汁	ごはん ポークチャップ 冬瓜の煮物 味噌汁 杏仁豆腐	ごはん メルの煮付け ｶﾘﾌﾗﾜｰのｿﾃｰ うまい菜の練りゴマ和え 味噌汁	ごはん 白身魚のソテー 大豆煮 大根の香味ﾄﾞﾚｻﾗﾀﾞ 味噌汁	ごはん 肉団子の和風あん 高野のサイコロ煮 胡瓜の酢の物 味噌汁
	1358kcal	1436kcal	1472kcal	1414kcal	1329kcal	1387kcal	1530kcal
	17	18	19	20	21	22	23
朝食	パン ポテトミンチ巻き ポタージュ フルーツ	ごはん プレーンオムレツ 味噌汁 梅くらげ	ごはん チキンナゲット 味噌汁 漬物	ごはん お魚厚揚げの煮物 味噌汁 漬物	ごはん だし巻き卵 味噌汁 漬物	ごはん ボロニアソーセージ 味噌汁 漬物	ごはん 絹揚げの煮物 味噌汁 漬物
昼食	ごはん 鶏の照り焼き 奴豆腐 さつま芋サラダ 味噌汁	敬老メニュー	ごはん ハンバーグ和風ソース べーじゃが 白菜の塩ﾚﾓﾝﾄﾞﾚｻﾗﾀﾞ 味噌汁	秋の実りカレー 漬物 カニクリームコロッケ 小松菜の練りゴマ和え フルーツ	ごはん 鮭の若狭焼き 大豆煮 ｱｽﾊﾟﾗの香味ﾄﾞﾚｻﾗﾀﾞ 味噌汁	ごはん 牛肉コロッケ 枝豆とﾍﾞｰｺﾝのｿﾃｰ 味噌汁 フルーツ	ごはん 鯖の味噌煮 大根の肉金平 ｷｬﾍﾞﾂの土佐酢和え 清汁
夕食	ごはん 三色稲荷の炊き合わせ 白菜とイカのとろみ炒め 味噌汁 昆布佃煮	ごはん 回鍋肉 枝豆がんもの煮物 オクラのとろろ和え 味噌汁	ごはん 擬製豆腐 茄子の田楽 生酢 清汁	ごはん ホキの揚げ浸し 金時煮豆 玉子豆腐 豚汁	ごはん 豚大根 烏賊袱紗焼き 南瓜サラダ 味噌汁	ごはん ホッケの塩麹焼き 卯の花 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのｽﾛｰｻﾗﾀﾞ 赤だし	ごはん 鶏の豆鼓蒸し 牛蒡と揚げの炒め煮 うまい菜の麹ナムル 味噌汁
	1433kcal	1599kcal	1382kcal	1548kcal	1431kcal	1490kcal	1484kcal
	24	25	26	27	28	29	30
朝食	パン ｷｬﾍﾞﾂのソテー コンソメスープ フルーツ	ごはん 野菜ミンチ巻き 味噌汁 漬物	ごはん 磯巻き卵 味噌汁 ちりめん佃煮	ごはん 海鮮豆腐ステーキ 味噌汁 漬物	ごはん ハムチーズピカタ 味噌汁 漬物	ごはん えびつみれの煮物 味噌汁 漬物	ごはん だし巻き卵 味噌汁 漬物
昼食	ごはん 豚の胡麻醤油炒め ひじきの煮物 味噌汁 抹茶ｾﾞﾘｰとﾌﾙｰﾂ缶	いなり寿司 わかめうどん 青梗菜とツナの炒め物 冷やし冬瓜	さつま芋ごはん 鶏のもろみ焼き 茄子の田舎煮 白菜のレモン風味 清汁	ごはん 豚のオイスター炒め 一口がんもの煮物 青梗菜の山葵和え 味噌汁	ごはん 白身魚のカツ 蓮根の煮物 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのピリ辛和え 味噌汁	ゆかり御飯 赤魚の柚庵焼き 里芋の鶏そぼろ煮 ｷｬﾍﾞﾂの洋風お浸し 味噌汁	ごはん 豚の野菜炒め 高野の煮物 胡瓜の甘酢和え 味噌汁
夕食	ごはん ﾒﾝﾁｶﾂとｴﾋﾞﾌﾗｲ 法蓮草の煮浸し 大根の和風ﾄﾞﾚｻﾗﾀﾞ 味噌汁	ごはん 牛肉と里芋の煮込み 奴豆腐 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのﾋﾟｰﾅｯﾂ和え 味噌汁	ごはん 白身魚のグリル 高野のサイコロ煮 法蓮草のお浸し コンソメスープ	ごはん ｼﾛｶﾞﾈﾀﾞﾗの煮付け キャベツの炒め物 味噌汁 フルーツ	ごはん 絹揚げの炊き合わせ もやしとツナの炒め物 味噌汁 漬物	ごはん 牛皿 白菜とイカのトロミ炒め 味噌汁 ﾖｰｸﾞﾙﾄのﾊﾁﾐﾂｿｰｽかけ	ごはん 鰯の山椒煮 大根の炒め物 マカロニサラダ 味噌汁
	1441kcal	1425kcal	1415kcal	1378kcal	1430kcal	1402kcal	1369kcal