



9月のお献立



友愛会

山県グリーンポート デイケアセンター

| 月 | 火 1日 | 水 2日 | 木 3日 | 金 4日 | 土 5日 | |
|----|--|--|---|--|---|--|
| 昼食 | | 赤飯 大根の味噌汁 赤魚のおろし煮 さといもの煮付け パイン缶 | 夏まつりランチ 焼きそば・五目ごはん たこ焼き・フランクフルト みかん缶 | ごはん わかめスープ かに玉あんかけ もやしのナムル ヨーグルト和え | ごはん えのきの味噌汁 さんまの利休焼き さつまいものレモン煮 パイン缶 | ごはん 麩の味噌汁 鶏唐揚げ薬味ソースかけ パンプキンサラダ バナナ |
| | | ドーナツ ミルクティー | かき氷 | クリームコンフェ レモンティー | 小倉パン 玄米茶 | マドレーヌ レモンティー |
| 昼食 | カレー南蛮 ごはん 茄子の揚げ煮 フルーツカクテル | ごはん 吉野汁 選べるおかず キャベツサラダ みかん缶 | ごはん すまし汁 鶏肉の香味煮 きんぴられんこん 黄桃缶 | ごはん 玉ねぎの味噌汁 さばの塩焼き かぼちゃのそぼろ煮 パイン缶 | ごはん かきたま汁 豚肉の味噌焼き アスパラの辛子マヨネーズ和え みかん缶 | 牛丼 すまし汁 春雨サラダ ヨーグルト和え |
| | | ミルクケーキ カフェオレ | オレンジゼリー | 抹茶まんじゅう ほうじ茶 | プチケーキ レモンティー | レモンケーキ ミルクティー |
| 昼食 | ハヤシライス ほうれん草オムレツ コールスローサラダ オレンジ | たぬきそば わかめごはん ブロッコリーの山椒炒め 黄桃缶 | ごはん 玉ねぎの味噌汁 ホキのポテトサラダ焼き キャベツのナムル パイン缶 | ごはん すまし汁 豚肉の生姜焼き さつまいもの炒り煮 ヨーグルトフルーツのせ | ごはん 白菜の味噌汁 選べるおかず きんぴられんこん フルーツカクテル みかん缶 | ごはん もやしの味噌汁 オムレツの野菜あんかけ ブロッコリーサラダ みかん缶 |
| | | バウムクーヘン ミルクティー | ぶどうゼリー | マーブルケーキ レモンティー | 焼きドーナツ ミルクティー | クリームパン カフェオレ |
| 昼食 | ごはん かきたま汁 豚肉の香味焼き かぼちゃのいとこ煮 黄桃缶 | 冷やしきつねぎしめん 菜めし 京あわせ煮付け フルーツカクテル | ごはん もやしの味噌汁 選べるおかず 茄子の揚げ煮 パイン缶 | カレーライス ミートオムレツ 大根の青じそ和え フルーチェ | 松花堂弁当 栗ごはん・えのきの味噌汁 さんまの塩焼き・里芋の煮付け ほうれん草の錦糸和え ヨーグルト和え | |
| | | プリン | ホットケーキ ミルクティー | シフォンケーキ レモンティー | 紫芋まんじゅう ほうじ茶 | |
| 昼食 | ごはん 白菜の味噌汁 選べるおかず もやしの梅肉和え みかん缶 | ごはんと キャベツの味噌汁 豚肉のくわ焼き さつまいものレモン煮 バナナ | | | 今月の献立(平均) エネルギー：676kcal たんぱく質：21.7g 脂質：20.1g 炭水化物：99.1g | |
| | | 敬老会弁当 赤飯・茶碗蒸し 天ぷらの盛り合わせ さけの塩焼き・炊き合わせ オレンジ・さくら漬 | | | | |
| 間食 | 焼きプリンタルト ミルクティー | ロールケーキ レモンティー | | | | |



今月の選べるおかずメニュー



| 8日 火曜日 | 18日 金曜日 | 24日 木曜日 | 28日 月曜日 |
|------------|--------------|------------|------------|
| A：さわらの西京焼き | A：さばのつけ焼き | A：ホキの菜種焼き | A：さわらの山椒焼き |
| B：八宝菜 | B：豚肉と茄子の香り炒め | B：豚肉のポテト巻き | B：鶏のフリッター |

献立の内容に変更がある場合がございますのでご了承ください。



ユキナの話 その17 ~ 9月の食コラム ぶどう ~



山梨県が一番の産地

ぶどうの多くは初秋の頃から実りを迎えます。黒っぽい紫色や赤紫、緑色、大粒のものや小粒の房など、さまざまな種類が店先に並び、目も舌も鼻も楽しませてくれます。

日本でぶどうが最初に栽培されたのは山梨県です。今も山梨県は生産量が一番多く、ほかに長野県、岡山県、山形県などでよく作られています。最近では皮ごと食べられる品種や、粒がピンポン玉のように大きくて高価な品種もあります。

海外では、ぶどうの8割はワイン（ぶどう酒）の原料にされています。イタリア、フランス、スペイン、アメリカなどでワイン向きのぶどうが多く栽培され、さまざまな味のワインが作られています。

お知らせ 2日(水)・・・夏祭りランチ 30日(水)・・・敬老会弁当