



9月のお献立



山県グリーンポート デイケアセンター

	月	火	水	木	金	土
			1日	2日	3日	4日
昼食			赤飯 大根の味噌汁 さけのつけ焼き ちくわの炒り煮 パイン缶	ごはん 白菜の味噌汁 鶏肉の南蛮漬け れんこんサラダ フルーツカクテル	きつねぎしめん ゆかりごはん さつまいもの炒り煮 ヨーグルトフルーツのせ	ごはん もやしの味噌汁 選べるおかず マカロニサラダ バナナ
			コアイチゴ カルシウムウエハース	ドームケーキ ほうじ茶	マーブルケーキ ミルクティー	クリームパン カフェオレ
	6日	7日	8日	9日	10日	11日
昼食	味噌ラーメン ごはん 蒸し焼売 パイン缶	ごはん 麩の味噌汁 赤魚の煮付け 切干大根の煮物 みかん缶	ごはん 豆腐の味噌汁 豚肉の生姜焼き アスパラのマヨネーズ和え フルーツカクテル	ごはん もやしの味噌汁 選べるおかず キャベツの生姜和え パイン缶	親子丼 すまし汁 きんぴらごぼう 黄桃缶	カレーライス ミートオムレツ もやしの和風和え ヨーグルト和え
	ミルクケーキ レモンティー	黒糖まんじゅう 玄米茶	ぶどうゼリー	シフォンケーキ ミルクティー	カステラ ほうじ茶	ホットケーキ レモンティー
	13日	14日	15日	16日	17日	18日
昼食	ごはん えのきの味噌汁 選べるおかず さといもの煮付け みかん缶	ごはん もやしの味噌汁 鶏唐揚げ薬味ソースかけ 春雨サラダ フルーツカクテル	山菜そば わかめごはん 京あわせ煮付け パイン缶	ごはん とろろ昆布汁 豚肉の香味焼き 切干大根の煮物 黄桃缶	松花堂弁当 ごはん・玉ねぎの味噌汁 さばの塩焼き・白菜の生姜和え ハムポテトフライ フルーツカクテル	ごはん しめじの味噌汁 鶏肉の照り煮 さつまいものレモン煮 パイン缶
	もみじまんじゅう 玄米茶	ロールケーキ ミルクティー	プリン	クリームコンフェ カフェオレ	レモンケーキ レモンティー	田舎まんじゅう ほうじ茶
	20日	21日	22日	23日	24日	25日
昼食	 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・さくら漬け	月見うどん わかめごはん えんどうの山椒炒め パイン缶	ごはん えのきの味噌汁 鶏肉の塩麹焼き スパゲティーサラダ みかん缶	 栗ごはん 玉ねぎの味噌汁 さんまの塩焼き さといもの煮付け バナナ	ごはん もやしの味噌汁 肉団子の中華煮 春雨のマヨネーズ和え ヨーグルト和え	海鮮ピラフ コーンポタージュ コロケ フルーチェ
	紅白まんじゅう ほうじ茶	マロンケーキ レモンティー	ももゼリー	ショコラプチケーキ レモンティー	小倉パン ほうじ茶	やわらかおかき きなこ 玄米茶
	27日	28日	29日	30日		
昼食	ごはん 絹さや味噌汁 鶏肉のマヨネーズ焼き 春雨の中華和え パイン缶	ごはん すまし汁 選べるおかず かぼちゃのいとし煮 オレンジ	ごはん コンソメスープ きのこハンバーグ カリフラワーのドレッシング和え フルーツカクテル	ごはん キャベツの味噌汁 豚肉のしぐれ煮 もやしのゆかり和え ヨーグルトフルーツのせ		今月の献立(平均) エネルギー：682kcal たんぱく質：22.8g 脂質：19.8g 炭水化物：100.4g
	バームクーヘン ミルクティー	マドレーヌ カフェオレ	ぶどうのヨーグルト カルシウムウエハース	抹茶まんじゅう ほうじ茶		



今月の選べるおかずメニュー



4日 土曜日

A：さわらの山椒焼き

B：鶏肉の更紗揚げ

9日 木曜日

A：ホキの菜種焼き

B：すき焼き煮

13日 月曜日

A：さわらの塩麹焼き

B：豚肉の八幡巻き

28日 火曜日

A：さばの味噌煮

B：豚肉とキャベツの炒め物

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29 ～郷土料理 沖縄編～



沖縄のおふくろの味「アーサ汁」

沖縄では「アーサ」と呼ばれる「あおさ」は、岩場に生える緑色の海藻で、「あおさのり」と呼ばれており、ミネラル・ビタミン・食物繊維が多く含まれています。

「アーサ汁」は、醤油と塩で仕上げたあっさり風味の吸い物で、豆腐をあわせたり味噌汁にすることもあります。

沖縄そばやラフテー（豚の角煮）のようなこってりとした味付けが多い沖縄の中では珍しい料理です。定食や食卓には欠かせなく、沖縄のおふくろの味として親しまれています。一口含めば磯の香りが広がり、沖縄の海を感じる味わいで淡泊ながらも深いコクを堪能できます。

★お知らせ 20日(月)・・・敬老会弁当