




# 9月の献立予定表

東四つ木在宅サービスセンター

月	火	水	木	金	土
	<b>1日 (588Kcal)</b> ・御飯 ・酢豚 ・じゃが芋の焼きマッシュ ・アスパラガスの胡麻和え ・スープ ・果物 P 21.9g F 13.5g 塩分 3.4g	<b>2日 (582Kcal)</b> ・御飯 ・豆腐と挽肉の味噌炒め ・甘藷のレモン煮 ・茄子の胡麻和え ・スープ ・果物 P 22.4g F 13.8g 塩分 3.2g	<b>3日 (589Kcal)</b> ・生姜御飯 ・魚の黄身焼き ・里芋とひじきの煮物 ・煮豆 ・みそ汁 ・果物 P 24.9g F 15.6g 塩分 3.0g	<b>4日 (595Kcal)</b> ・御飯 ・メンチカツ ・カブの含め煮 ・キャベツの胡麻和え ・みそ汁 ・果物 P 21.3g F 14.9g 塩分 3.1g	<b>5日 (584Kcal)</b> ・御飯 ・肉じゃが ・揚げ出し豆腐 ・胡瓜の酢の物 ・すまし汁 ・果物 P 22.0g F 15.0g 塩分 3.1g
<b>7日 (577Kcal)</b> ・天津井 ・甘藷のオレンジ煮 ・もやしの和え物 ・スープ ・果物 P 21.5g F 14.1g 塩分 3.3g	<b>8日 (544Kcal)</b> ・御飯 ・魚の味噌煮 ・南瓜のそぼろ煮 ・キャベツのソテー ・けんちん汁 ・果物 P 24.2g F 12.4g 塩分 3.0g	<b>9日 (535Kcal)</b> ・赤飯 ・鶏肉のくわ焼き ・大根のおかか煮 ・ぬた和え ・すまし汁 ・果物 P 21.1g F 12.3g 塩分 3.0g	<b>10日 (543Kcal)</b> ・赤飯 ・魚の甘酢あんかけ ・青菜と車麩の煮付け ・ポテトのカレー炒め ・スープ ・果物 P 24.3g F 13.0g 塩分 3.1g	<b>11日 (567Kcal)</b> ・そうめん ・てんぷら盛り合わせ ・大根と生揚げの煮付け ・胡瓜の三杯酢 ・果物 P 21.1g F 15.1g 塩分 3.6g	<b>12日 (580Kcal)</b> ・チキンカレー ライス ・トマトの青じそ和え ・スープ ・フルーツ ヨーグルト P 21.2g F 14.0g 塩分 3.3g
<b>14日</b>	<b>15日</b>	<b>16日</b>	<b>17日</b>	<b>18日</b>	<b>19日</b>
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">                     敬 老 会 お 祝 い 御 膳                 </div>					
<b>21日 (569Kcal)</b> ・ゆかり御飯 ・牛肉の胡麻だれ焼き ・ポテトミルク煮 ・キャベツの辛子和え ・みそ汁 ・果物 P 22.2g F 15.9g 塩分 2.8g	<b>22日 (560Kcal)</b> ・御飯 ・魚の胡麻味噌焼き ・厚揚げのおろし煮 ・卵ともやしの酢の物 ・すまし汁 ・果物 P 23.6g F 14.9g 塩分 3.4g	<b>23日 (561Kcal)</b> ・親子丼 ・オクラのお浸し ・煮豆 ・みそ汁 ・果物 P 23.3g F 13.9g 塩分 3.4g	<b>24日 (538Kcal)</b> ・御飯 ・ジャージャン豆腐 ・南瓜のグラッセ ・春雨サラダ ・スープ ・果物 P 21.1g F 12.3g 塩分 3.0g	<b>25日 (583Kcal)</b> ・菜飯 ・魚の煮付け ・大学芋 ・蓮根と挽肉の炒め物 ・すまし汁 ・果物 P 22.8g F 12.6g 塩分 3.2g	<b>26日 (585Kcal)</b> ・御飯 ・豚肉のジンジャーソテー ・牛蒡の炒めなます ・青菜の卵とじ ・みそ汁 ・果物 P 23.6g F 16.0g 塩分 2.9g
<b>28日 (532Kcal)</b> ・御飯 ・魚の塩焼き ・茄子の揚げ浸し ・春雨の炒め煮 ・みそ汁 ・果物 P 24.1g F 12.5g 塩分 3.4g	<b>29日 (587Kcal)</b> ・冷やし中華 ・南瓜のミルク煮 ・コールスローサラダ ・スープ ・果物 P 22.2g F 13.6g 塩分3.8g	<b>30日 (556Kcal)</b> ・御飯 ・魚の四川風 ・お煮しめ ・炒り卵和え ・すまし汁 ・果物 P 21.0g F 13.3g 塩分 3.3g			

厳しい暑さもやっとおさまり、食欲もそろそろ回復してくる頃かと思います。9月は、味覚の秋の始まりできのこやさつま芋、秋刀魚など次々に美味しい食材が出回ります。存分に味わいましょう！

きのこを食べて免疫力を高めましょう。

きのこは、一年中手に入りますがこの時期は香りも増して味に深みができます。ビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富に含まれ、体の免疫力を高め、抗がん作用もあるといわれています。その他、グルタミン酸やアスパラギン酸などの旨み成分が多く含まれるので、このうまみをだしに利用し調理すると減塩に役立ちます。

★ 献立の最後書いてあるPはたんぱく質、Fは脂質のことです。参考になさってください。

