

# 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</b> (590Kcal) ・御飯 ・豆腐のえびちり ・甘藷のオレンジ煮 ・コールスローサラダ ・スープ ・果物 P 22.0g F 14.3g 塩分 3.0g	<b>2日</b> (537Kcal) ・御飯 ・魚の塩焼き ・じゃが芋のそぼろあん ・胡瓜とトマトの酢の物 ・すまし汁 ・果物 P 22.2g F 12.7g 塩分 3.2g	<b>3日</b> (560Kcal) ・わかめ御飯 ・タンドリーチキン ・南瓜のマッシュ ・青菜の玉子とし ・スープ ・果物 P 24.2g F 15.2g 塩分 3.1g
<b>5日</b> (550Kcal) ・御飯 ・鶏肉のクリームソース ・お煮しめ ・炒り玉子和え ・スープ ・果物 P 22.5g F 15.8g 塩分 3.0g			<b>6日</b> (544Kcal) ・御飯 ・鶏肉のはさみ揚げ ・厚揚げと野菜の煮物 ・トマトの青じそ和え ・すまし汁 ・果物 P 24.4g F 11.3g 塩分 3.5g	<b>7日</b> (576Kcal) ・御飯 ・魚の味噌煮 ・炊き合わせ ・玉子ともやしの酢の物 ・すまし汁 ・果物 P 24.4g F 16.8g 塩分 3.5g	<b>8日</b> (542Kcal) ・御飯 ・魚のピカタ ・牛蒡と牛肉の旨煮 ・酢味噌和え ・すまし汁 ・果物 P 24.6g F 14.6g 塩分 3.0g
<b>12日</b>	<b>13日</b>	<b>14日</b>	<b>15日</b>	<b>16日</b>	<b>17日</b>
<b>敬老のお祝い お楽しみ献立</b>					
9月19日は、敬老の日です。おめでとうございます！ 9月12日～17日まで敬老の日をお祝いして、お楽しみご膳をお出しします。					
					
<b>19日</b> (536Kcal) ・御飯 ・厚揚げのオイスター炒め ・青菜と車麩の煮つけ ・生姜醤油和え ・スープ ・果物 P 24.9g F 14.9g 塩分 3.2g	<b>20日</b> (564Kcal) ・チキンカレーライス ・グリーンサラダ ・スープ ・フルーツポンチ	<b>21日</b> (574Kcal) ・三色おはぎ ・千草焼き ・大根のそぼろ煮 ・キャベツのお浸し ・みそ汁 ・果物 P 22.4g F 13.0g 塩分 3.3g	<b>22日</b> (575Kcal) ・御飯 ・厚焼き玉子 ・鶏肉と野菜の煮物 ・茄子のしぎ焼き ・すまし汁 ・ゼリー P 21.8g F 15.3g 塩分 3.3g	<b>23日</b> (539Kcal) ・ゆかり御飯 ・ポークジンジャー ・里芋とひじきの煮物 ・青菜の和え物 ・みそ汁 ・果物 P 22.3g F 15.5g 塩分 3.0g	<b>24日</b> (571Kcal) ・赤飯 ・魚の辛子揚げ ・茄子のそぼろ煮 ・胡瓜とシラスの酢の物 ・みそ汁 ・果物 P 22.8g F 16.5g 塩分 3.3g
<b>26日</b> (539Kcal) ・御飯 ・八宝菜 ・南瓜のグラッセ ・ピーナッツ和え ・スープ ・果物 P 21.0g F 12.4g 塩分 3.1g	<b>27日</b> (527Kcal) ・生姜御飯 ・魚の梅干し煮 ・ツナポテトサラダ ・もずくの酢の物 ・きのこ汁 ・果物 P 23.4g F 15.8g 塩分 3.5g	<b>28日</b> (558Kcal) ・御飯 ・かに玉風あんかけ ・甘藷のりんご煮 ・キャベツのソテー ・豆腐のスープ ・果物 P 21.2g F 13.1g 塩分 3.1g	<b>29日</b> (555Kcal) ・親子丼 ・青菜の煮浸し ・大正金時の煮豆 ・すまし汁 ・果物 P 24.7g F 13.4g 塩分 3.1g	<b>30日</b> (562Kcal) ・御飯 ・魚の野菜あんかけ ・大根と椎茸の煮つけ ・大正金時の煮豆 ・みそ汁 ・果物 P 24.6g F 14.6g 塩分 3.3g	

まだ残暑が厳しい9月ですが、秋の味覚が出回る季節になりました。一年の中でも旬を迎える食材は多く、一年中売られているきのこ類や芋類も秋に収穫するものは一段と美味しく栄養も豊富に含まれています。食べ過ぎに注意して「食欲の秋」を満喫しましょう。

## 簡単スイートポテト



(材料)

- ・さつまいも 400g
- ・卵黄 1個分
- ★砂糖 大さじ1と1/2
- ★塩 ひとつまみ
- ★バター 25g

(作り方)

- ① さつまいもは皮をむいて、厚さ2センチに切り5分ほど水にさらす。
- ② ①を耐熱ボウルに入れ、水(大さじ5)を加えてラップをし、電子レンジ(600w)で10分加熱する。
- ③ 水は切らず、熱いうちに★を加えマッシャー(なければスプーンなど)でつぶして、お好きな形に整えて、表面に卵黄をぬる。
- ④ トースターで3～4分ほど焼いて出来上がり。

★ 献立の最後に書いてある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。