

週間予定献立表

令和6年9月



	9月16日(月)	9月17日(火)	9月18日(水)	9月19日(木)	9月20日(金)	9月21日(土)
昼食	敬老の日 ちらし寿司 すまし汁(麩、大根葉) 茶碗蒸し 菜の花の酢味噌がけ ミニまんじゅう	ごはん 味噌汁(小松菜) ポークチャップ 野菜とベーコン炒め 南瓜サラダ ぶどうゼリー	ごはん 味噌汁(茄子) かれのい香味焼 春雨と挽肉の中華炒め ほうれん草の白和え 果物(バナナ)	ごはん 味噌汁(春菊) とんかつ かぶのカニあんかけ マカロニサラダ 果物(りんご缶)	ごはん 味噌汁(わかめ、みつば) あじの南蛮漬け さつま芋の小豆煮 ブロッコリー和風和え デザートムース(いちご)	醤油ラーメン 焼き餃子 果物(黄桃缶)
	Kcal 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩	Kcal 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩	Kcal 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩	Kcal 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩	Kcal 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩	Kcal 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩
	523 18.3g 6.8g 98.1g 2.1g	650 20.1g 24.5g 85.6g 2.4g	554 23.4g 13.1g 85.8g 2.5g	698 21.7g 19.4g 107.2g 2.9g	561 22.2g 7.0g 101.8g 2.4g	515 18.4g 10.2g 87.9g 4.1g

9月16日 敬老の日

9/16は、敬老の日ですね。元気に長生きするためには、毎日の食事はとても重要です。加齢に伴い食の好みは変わり、噛む力や飲み込む力は落ちてきてしまいますが、そのような変化も考慮し、必要な栄養素をしっかりと摂る必要があります。栄養バランスを整えるためには、主食・主菜・副菜を揃えることで、身体に必要な栄養素を偏りなく摂ることができます。丼物や麺類、パンなどの単品料理ですませる食事では、必要な栄養を摂ることはできません。このような食事が続くと身体は栄養不足になり、体調不良の原因になります。食べることは生きることです。どうぞ、普段の食事を大切に過ごして下さい。

	9月23日(月)	9月24日(火)	9月25日(水)	9月26日(木)	9月27日(金)	9月28日(土)
昼食	秋分の日 ゆかいご飯 けんちん汁 ほっけの塩焼き 青菜のカニカマ和え おはぎ	ごはん 味噌汁(のり、葱) 豚肉の塩麹炒め 茄子と竹輪の炒り煮 キャバツの塩昆布和え 果物(パイン缶)	スパゲティ ミートソース コンソメスープ(白菜) 10品目サラダ マスカットゼリー	ごはん 味噌汁(キャバツ) さわらの照り焼き じゃが芋のそぼろ煮 ほうれん草しらす和え 黄桃ヨーグルト	ごはん 味噌汁(チンゲン菜) 鶏肉とにらの卵とじ クリームコロッケ 茄子のおかか和え 青りんごゼリー	ごはん 味噌汁(芋) たらのみぞれかけ きのこのガーリックステーキ ピーマンのツナ和え 果物(みかん缶)
	Kcal 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩	Kcal 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩	Kcal 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩	Kcal 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩	Kcal 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩	Kcal 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩
	523 26.1g 8.0g 90.4g 2.6g	604 19.1g 20.3g 85.2g 2.6g	589 21.4g 20.2g 81.2g 2.1g	555 24.9g 10.4g 86.0g 2.0g	629 20.3g 19.1g 93.1g 2.5g	492 19.9g 7.2g 86.9g 2.3g

9月23日秋分の日



秋分の日を含む前後3日間を「お彼岸」と呼び、亡くなった故人を偲び、思い出として大切に作る時期とされています。仏教では、この世は煩惱や迷いに満ちた世界である「此岸」と呼んでおり、此岸は東にあるとされています。一方極楽浄土は、はるか西方にあると考えられてきました。秋分の日には太陽が真東から昇り、真西に沈みます。そのため、極楽とこの世が最も近くなる日であると考えられたことから、この日に先祖の供養するようになったといわれているのです。おはぎの材料である小豆には、邪気を払う魔除け効果があると信じられてきたことから、邪気を払う意味も込めてお供えに使われてきました。