

宝木荘 栄養科R6.9 月

読書の秋、芸術の秋、スポーツの秋…秋といえいろいろありますが、やはり一番は「食欲の秋」ですよ～魚に野菜、果物と、さまざまな食べ物が旬を迎え、美味しいものが溢れる季節です。その中でも何といっても待ち遠しいのは【新米】ではないでしょうか。まさに秋の実りを代表するご馳走。入荷日がわかり次第お食事で提供致しますので、もう少しお待ちくださいね(^-^)

栄養士 渡部

9月9日
重陽の節句



栗ごはん
けんちん汁
鮭の西京焼き
ほうれん草の菊花和え
梨



別名「菊の節句」とも呼ばれ、不老長寿を願う特別な日として知られています。



古来、奇数は縁起の良い陽数、偶数は縁起の悪い陰数と考え、その奇数が連なる日をお祝いしたのが五節句【1/7 人日の節句(七草粥)、3/3 上巳の節句(桃の節句、雛祭り)、5/5 端午の節句、7/7 七夕の節句、9/9 重陽の節句】の始まりで、めでたい反面悪いことにも転じやすいと考え、お祝いとともに厄祓いをしていました。

中でも一番大きな陽数(9)が重なる9月9日を、陽が重なりと書いて「重陽の節句」と定め、不老長寿や繁栄を願う行事をしてきました。今では五節句の中でも影が薄くなりましたが、五節句を締めくくる行事として、昔は最も盛んだったといわれています。

日	朝食	昼食	おやつ	夕食	日	朝食	昼食	おやつ	夕食
1 (日)	米飯 味噌汁 車麩の卵とじ 小松菜とカニカマの和え物 漬物(しぼ漬)	赤飯 そうめん汁 ぶりの西京焼き 秋野菜の揚げたし フルーツヨーグルト	手作りスイートト	米飯 味噌汁(白菜) 鶏肉とチンゲン菜のさっぱり煮 マカロニサラダ キャベツの漬漬け	15 (日)	米飯 味噌汁 豆腐の卵とじ ハムとピーマンの和え物 煮豆(白豆)	米飯 味噌汁(もやし) 青椒肉絲 小松菜の和え物 水羊羹	手作り豆腐ドーナツ	米飯 味噌汁(ほうれん草) 鮭の照り焼き アボカドときのこのパスタ ほうれん草と竹輪の和え物
2 (月)	米飯 味噌汁 さばの塩焼き チンゲン菜と麩のお浸し 納豆(しらす)	米飯 味噌汁(玉葱) 手作り和風ハンバーグ かんととさつま羊の煮物 手作りぶどうゼリー	【誕生会】	米飯 味噌汁(小松菜) 鯖のみりん焼き かんととさつま羊の煮物 ほうれん草の胡麻和え	16 (月)	米飯 味噌汁 さわらの塩焼き 小松菜の胡麻和え 納豆	【敬老の日】	ねりきり	米飯 清汁(わかめ) 鶏肉の味噌焼き 竹輪とさつま羊の煮物 オクラのおろし和え
3 (火)	パン(アロカッパ・食パン) コンソメスープ ライナーとアスパラのソテー スナッペンとうのサラダ 牛乳	米飯 味噌汁(大根) 赤魚の大葉風味焼き 焼煎煮 手作り抹茶プリン	手作り黒豆入りケーキ	米飯 味噌汁(なめこ) 豚肉と茄子のみぞれ煮 金平ごぼう 果物缶(マンゴー)	17 (火)	パン(食パン・白いパン) コンソメスープ 肉団子のトマト煮 エビとブロッコリーのサラダ 乳酸菌飲料	【十五夜】 お月見牛丼 きのこ汁 切干大根煮 手作りぶどうゼリー	焼きじゃが	米飯 味噌汁(キャベツ) カレイの煮付け 中華炒め 果物(オレンジ)
4 (水)	米飯 味噌汁 ほっけの塩焼き ブロッコリーのおかか和え 温泉卵	米飯 味噌汁(大根) 焼売 冷奴 ヨーグルト	今川焼き	米飯 清汁(なると) 鯖の味噌煮 里芋と玉葱のマスタードサラダ キャベツの甘酢和え	18 (水)	米飯 味噌汁 高野豆腐の卵炒め ピーナツ和え おかか昆布	味噌ラーメン 焼き餃子 ほうれん草のナムル 手作り豆花(トウファ)	どら焼き	米飯 味噌汁(干びょう) 鯖のみりん焼き 白滝とごぼうのオムレツ炒め 彩りもずく酢
5 (木)	米飯 味噌汁 さつま揚げとじゃが芋の煮物 小松菜とかまぼこのお浸し 納豆	カツ丼 味噌汁(豆腐) 人参ツナサラダ アセロラゼリー	アイスクリーム	米飯 すまし汁(わかめ) ぶりの照り焼き なす炒り なめ豆のおろし和え	19 (木)	米飯 味噌汁 あじの塩焼き 茄子の生姜和え 納豆	米飯 すまし汁(わかめ) 赤魚の粕漬焼き 干草焼き 青菜の辛し和え	フルーツポンチ	ポークカレーライス スープ きのこの和風サラダ 果物(バナナ)
6 (金)	パン(チョコ・レーズン・トースト) コンソメスープ ほうれん草とチーズの炒め物 カリフラワーのマリネ 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁(キャベツ) 牛すき煮 鯖の幽庵焼き 切干大根煮 果物(バナナ)	アメリカンドック	米飯 味噌汁(じゃがいも) 鶏肉のカレーソテー 高野豆腐の煮物 きゅうりの酢の物	20 (金)	パン(チョコ・レーズン・トースト) コンソメスープ ハムとポテトのオープン焼き キャベツとツナのサラダ 牛乳	米飯 味噌汁(さつま芋) 豚肉の梅肉蒸し はんぺんの含め煮 手作り小倉ミルク羹	やわらかおかし(のり塩)	栗ごはん 味噌汁(ニラ) 鮭の塩焼き 筑前煮 とろろ
7 (土)	米飯 味噌汁 そぼろあん包みと野菜の煮物 青花と竹輪の辛子醤油和え 味噌汁のり	米飯 味噌汁(冬瓜) 牛すき煮 長芋の磯和え デザートムース	丸ぼうろ	米飯 味噌汁(人参) タラのねぎボン酢焼き ぜんまいの炒め煮 果物(オレンジ)	21 (土)	米飯 味噌汁 枝豆のふわふわ豆腐の煮物 チンゲン菜とザーサイのお浸し 温泉卵	米飯 味噌汁(ほうれん草) あじの南蛮漬け ひじき煮 手作り黒ごまプリン	手作りれんげマドレーヌ	米飯 味噌汁(わかめ) トマト煮込みハンバーグ 大根サラダ 冷奴
8 (日)	米飯 味噌汁 ほっけの塩焼き もやしとメンマの中華和え 生薑昆布	米飯 味噌汁(豆腐) 豚肉のピカタ 五目煮 あんみつ	手作りきなこ蒸しパン	米飯 味噌汁(さつま芋) 鯖の梅煮 白和え 果物缶(マンゴー)	22 (日)	米飯 味噌汁 肉豆腐 小松菜のおかか和え 漬物(しぼ漬)	【秋分の日】 米飯 豚汁 刺身(まぐろ・サメ・ヒレ) 茶碗蒸し 手作り黒糖寒天	羊羹カステラ	米飯 清汁(なると) さばのおろし煮 なす炒り 小松菜の辛し和え
9 (月)	米飯 味噌汁 豚肉と野菜のソテー 小松菜の和え物 納豆(佃煮)	【重陽の節句】 栗ごはん けんちん汁 鮭の西京焼き ほうれん草の菊花和え 果物(梨)	まんじゅう	米飯 すまし汁(チンゲン菜) 豚肉の味噌焼き 揚げ豆腐 なめ豆のおろし和え	23 (月)	米飯 味噌汁 ほっけの塩焼き ほうれん草の磯和え キムチ納豆	米飯 味噌汁(茄子) ぶりの照り焼き 肉じゃが 手作りフルーツゼリー	手作りコーヒータケ	米飯 味噌汁(豆腐) 親子煮 ピーマン炒め 果物(バナナ)
10 (火)	パン(食パン・バターロール) コンソメスープ 目玉焼き&ウィンナー イタリアンサラダ 牛乳	米飯 味噌汁(なめこ) 鯖の香味焼き 切り昆布の煮物 果物(バナナ)	手作りヨーグルトケーキ	米飯 味噌汁(いんげん) 鶏肉のカレー照り焼き はんぺんと南瓜の煮物 ピーマンおかか和え	24 (火)	パン(白あんパン・レーズン・トースト) コンソメスープ 目玉焼き&ウィンナー チーズサラダ 牛乳	米飯 味噌汁(じゃが芋) 鶏肉の唐揚げ 切り昆布の煮物 りんごヨーグルト	お好み焼き	米飯 味噌汁(白菜) 赤魚のみりん焼き 小松菜とさきみのとろろ煮 冷奴
11 (水)	米飯 味噌汁 じゃが芋の鶏そぼろ炒め煮 チンゲン菜の生薑醤油和え しらすおろし	きのこにゆめん 揚げだし豆腐 ほうれん草のボン酢和え 手作りフルーツ牛乳寒し らすおろし	たご焼き	米飯 中華スープ 八宝菜 さつま芋サラダ キャベツの塩ご漬漬	25 (水)	米飯 味噌汁 さわらの塩焼き 青花の胡麻和え 温泉卵	けんちんうどん 揚げだし豆腐 キャベツの梅マヨサラダ 手作り南瓜パバロア	アイスクリーム	米飯 味噌汁(もやし) 鯖のねぎボン酢焼き 手煮 いんげんとかまぼこのお浸し
12 (木)	米飯 味噌汁 さばの塩焼き 小松菜の辛し和え 納豆	サンドイッチ(ハムチーズ・卵) 南瓜のシチュー チキンナゲット オニオンサラダ 手作りコーヒータケ	焼きいも	米飯 清汁(えのき) ぶりと大根 厚揚げの味噌炒め 果物(オレンジ)	26 (木)	米飯 味噌汁 炒り豆腐 さつま揚げと白菜の煮浸し 納豆	さつま芋御飯 清汁(冬瓜) 鯖の粕漬焼き 五目煮 果物(梨)	ブッセ、クッキー	米飯 すまし汁 豚肉の南部焼き ぜんまいの炒め煮 酢味噌和え
13 (金)	パン(デニッシュ・黒糖ロール) コンソメスープ ワと玉葱の炒め物 コールスローサラダ 牛乳	米飯 味噌汁(大根) 鶏肉の山椒焼き さつま芋の金平 手作りほうじ茶プリン	バームクーヘン	米飯 清汁(かまぼこ) 赤魚の西京焼き 車麩と里芋の煮物 ブロッコリーのサラダ	27 (金)	パン2種盛り合わせ トマトとピーマンの炒め物 海藻とツナのサラダ 牛乳	ピビンバ わかめスープ 大学芋風 手作り杏仁豆腐	人形焼き	米飯 味噌汁(茄子) 鯖の塩焼き とねと南瓜の煮物 果物(オレンジ)
14 (土)	米飯 味噌汁 お魚豆腐揚げと野菜の煮物 キャベツのお浸し 厚焼き玉子	米飯 味噌汁(干びょう) 白身魚(モロ)フライ 冬瓜のカニあんかけ バナナヨーグルト	カステラ	米飯 味噌汁(白菜) 煮豚 卵の花 小松菜のゆず胡椒和え	28 (土)	米飯 味噌汁 白身魚のふんわり天の煮物 チンゲン菜の和え物 厚焼き玉子	米飯 味噌汁(干びょう) ぶりの香味焼き 白和え 芋ようかん	手作りフルーツサンド	米飯 清汁(かまぼこ) 鶏肉のしょうゆ焼焼き 味噌田楽 キャベツの漬漬け
					29 (日)	米飯 味噌汁 ニラ玉 ピーナツ和え 昆布の佃煮	米飯 味噌汁(じゃが芋) あじの南部焼き 大根のくずあん(おぼろ昆布のせ) 手作りオレンジゼリー	手作りフルーツト	米飯 清汁(花魁) 豚肉と野菜の味噌炒め はんぺんの含め煮 果物(キウイ)
					30 (月)	米飯 味噌汁 さばの塩焼き キャベツとハムの和え物 納豆P	ハヤシライス 豆乳スープ 玉葱とツナのサラダ 手作りマロンパバロア	ヨーグルト	米飯 味噌汁(なめこ) タラのピリ辛煮 ポテトサラダ なすの中華和え

9月のおすすめ食材 栗



栗には体内の機能を正常に保つビタミンB1、体に悪影響を与える物質を取り除く作用があるタンニン、腸内環境を整える食物繊維をはじめとする、ビタミンCやカリウムなど多くの栄養素を含んでいるためスーパーフードとも呼ばれています。ビタミンCは加熱すると壊れてしまいますが、栗に含まれているビタミンCはでんぷん質に包まれているため、加熱しても壊れにくい特徴を持っています。加熱してもビタミンCが取れるので、栄養を逃さず食べられる、栗ごはん(9/9 提供)や栗入り赤飯(9/16 提供)は理に適った料理といえます。