

宝木荘 栄養科R7.9 月

9月に入りまだまだ暑い日が続いていますが、ふとした瞬間に秋の気配も感じられるようにもなりました。この季節の特徴は、「食卓に並ぶ野菜の種類がとても豊富」だということです。夏の名残りと秋の恵みが交差することで、9月ならではの「二つの季節の味覚」を楽しむことができるのです。旬の野菜を取り入れることで、季節の移り変わりを感じてもらいたいです。

栄養士 渡部

9/9(火) 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

重陽の節句は「菊の節句」とも呼ばれています。実際に菊には、解熱作用や美肌効果、眼精疲労を和らげたり、リラックス効果により免疫力を高める作用があることが確認されています。



秋の味覚の代表といえば【栗ごはん】

シンプルな味付けで、ほんのり塩味のついたごはんは栗の甘さを引き立ててくれます。『栗がたくさん入っていたわ。当たりだね、わぁ嬉しい〜』など会話を楽しみながら秋の訪れを感じ、ほっこりしました(^-^)



新米の最大の特徴は、水分量の多さと新鮮な香りです。収穫から間もないため、お米にたっぷり水分が含まれており、炊き上がりはふっくら、もちりとした食感が楽しめます。また、新米はほんのりと甘みが強く、口に含むとやさしい香りが広がるのも魅力。ただし、水分が多いため冷めると固くなりやすいという特徴もあります。



日	朝食	昼食	おやつ	夕食	日	朝食	昼食	おやつ	夕食
1 (月)	米飯 味噌汁 車麩の卵とじ 小松菜と麩のお浸し 納豆	赤飯 具沢山味噌汁 鰯のねぎポン酢焼き 大根金平 手作りソーダゼリー	【誕生会】 ケーキ	米飯 味噌汁(白菜) 煮豚 ひじき煮 キャベツの和え物	15 (月)	米飯 味噌汁 豆腐の卵とじ 青菜とザーサイのお浸し 納豆	【敬老の日】 お弁当	ねりきり	米飯 味噌汁(油揚げ) チキンステーキ 切干大根煮 菜花のゆず胡椒和え
2 (火)	パン(クロワッサン・食パン) コンソメスープ ウインナーとアスパラのソテー スナッパえんどうのサラダ 牛乳	米飯 味噌汁(チンゲン菜) 豚肉のピカタ ほうれん草入りおろし あんみつ	シューアイス	麦ごはん 清汁(なると) 赤魚の香味焼き さす炒り とろろ	16 (火)	パン(デニッシュ・クリームパン) 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	ゆかりごはん 清汁(かまぼこ) 赤魚の粕漬焼き ひじき煮 手作りほうじ茶プリン	今川焼き	米飯 中華スープ 八宝菜 カニ玉 冷奴
3 (水)	米飯 味噌汁 ぼっかけの塩焼き 青菜の和え物 厚焼き玉子	そうめん 漬物(うなぎ) 胡麻和え 手作り抹茶プリン	焼きいも	米飯 すまし汁(わかめ) 豚肉の味噌焼き 高野豆腐の煮物 果物(オレンジ)	17 (水)	米飯 味噌汁 鰯の塩焼き ピーナツ和え 煮豆(白花豆)	味噌ラーメン 肉団子 ほうれん草のナムル 手作り杏仁豆腐	ドームケーキ	米飯 味噌汁(干びょう) 鰯の梅煮 筑前煮 チンゲン菜の和え物
4 (木)	米飯 味噌汁 枝豆のふわふわ豆腐の煮物 小松菜とかまぼこのお浸し 納豆	米飯 味噌汁(キャベツ) 鶏肉とチンゲン菜のさっぱり煮 ブロックリーのカニあんかけ 手作り小倉ミルク羹	カステラ	米飯 味噌汁(玉葱) 鰯の粕漬焼き 切干大根煮 黒豆	18 (木)	米飯 味噌汁 高野豆腐の卵炒め 茄子の生姜和え 納豆	米飯 具沢山味噌汁 鯉の大葉風味焼き はんぺんの含め煮 手作りぶどうゼリー	アイスクリーム	ハヤシライス コンソメスープ コールスローサラダ 果物(バナナ)
5 (金)	パン(チョコパン・レーズンパン・ターロール) コンソメスープ ほうれん草とチーズのスクランブル カリフラワーのマリネ 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁(大根) かきフライ 筑前煮 果物(バナナ)	たいやき(こしあん)	米飯 味噌汁(もやし) 鰯の歯磨焼き 茄子とベーコンのソテー ほうれん草のポン酢和え	19 (金)	パン(食パン・白いパン) コンソメスープ 肉団子のトマト煮 エビとブロックリーのサラダ 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁(白菜) 鶏肉の唐揚げ ぜんまいの炒め煮 果物(オレンジ)	焼きじゃが	米飯 味噌汁(ほうれん草) 鰯の梅煮 干草焼き ポン酢和え
6 (土)	米飯 味噌汁 さばの塩焼き 菜花と竹輪の辛子醤油和え 生薬昆布	秋野菜のカレーライス オニオンスープ エビとブロックリーのサラダ ブルーベリーヨーグルト	手作りコーヒークッキー	米飯 味噌汁(豆腐) 鰯の大葉風味焼き 南瓜のそぼろ煮 なめ豆のおろし和え	20 (土)	米飯 味噌汁 三色佃田と野菜の煮物 菜花の胡麻和え 漬物(しば漬け)	チャーシュー丼(温別添) 味噌汁(豆腐) 中華春雨サラダ バナナヨーグルト	手作りスイートトート	米飯 味噌汁(キャベツ) カレーの煮付け 中華炒め 芽かぶ
7 (日)	米飯 味噌汁 豚肉と野菜のソテー チンゲン菜の中華和え 漬物(しば漬け)	米飯 豚汁 鶏肉のハニーマスタード焼き 涼ばなす 水羊羹(こしあん)	手作りフルーツサンド	米飯 味噌汁(豆腐) 鰯の梅煮 肉じゃが 果物缶(マンゴー)	21 (日)	米飯 味噌汁 肉豆腐 いんげんと人参のソテー 海苔の佃煮	米飯 さつま芋汁 鰯の照り焼き 小松菜とささみのとろろ煮 手作りフルーツゼリー	手作りヨーグルトケーキ	米飯 味噌汁(わかめ) 親子煮 ピーナツ炒め キャベツの浅漬け
8 (月)	米飯 味噌汁 あじの塩焼き 小松菜の和え物 納豆	サバ・イチャ(ハチマシ・卵) 豆乳スープ ココロク カリフラワーのマリネ 手作りコーヒークッキー	どら焼き	米飯 すまし汁(わかめ) 豚肉と茄子のみぞれ煮 厚揚げの味噌炒め もやしの梅肉和え	22 (月)	米飯 味噌汁 厚揚げと白菜のクリーム煮 いんげんと人参のソテー 干切沢庵漬	米飯 味噌汁 和風とんてき 青菜とピーマンのカラフル炒め ハム入りマカロニサラダ	手作り豆花(トウフア)	米飯 味噌汁 魚の酒蒸し さつま芋の甘煮 ひじきのサラダ
9 (火)	パン(食パン・ターロール) コンソメスープ 目玉焼き&ウインナー イタリアンサラダ 牛乳	【重陽の節句】 菜ごはん けんちん汁 鰯の西京焼き ほうれん草の菊花和え 果物(梨) 冷やし中華 焼売 冷奴 手作りマンゴープリン	シューアイス	米飯 中華スープ 麻婆豆腐 中華サラダ 大根の漬物	23 (火)	パン コンソメスープ ウインナーと野菜のカレー煮 ナゲット キャベツと青菜のナムル	ちらし寿司 すまし汁 しる菜とちくわの煮浸し ナゲット 人参と蒸し鶏の和え物	まんじゅう	米飯 味噌汁 さんまの塩焼き 豆腐がんちん煮 きんぴら 柿なます
10 (水)	米飯 味噌汁 お魚豆腐揚げと野菜の煮物 チンゲン菜の生薬醤油和え 海苔の佃煮	米飯 味噌汁 焼売 冷奴 手作りマンゴープリン	バームクーヘン	米飯 味噌汁(人参) チキンチャップ 車麩と里芋の煮物 果物(バナナ)	24 (水)	米飯 味噌汁 厚揚げの野菜あんかけ 春雨の五目炒め しば漬け	米飯 味噌汁 さばのみぞれ煮 豆の煮物 小松菜のわさび和え	果物(バナナ)	米飯 味噌汁 チキン入りチキンカツ マカロニのトマトソース炒め カリフラワーのマリネ
11 (木)	米飯 味噌汁 さけの塩焼き 小松菜の辛し和え 納豆	カツ丼 味噌汁(ほうれん草) 切り昆布の煮物 果物(オレンジ)	手作り蒸しパン	米飯 味噌汁(白菜) ぶり大根 卵の花 長芋の磯和え	25 (木)	パン コンソメスープ ミートオムレツ マッシュポテト レンコンの梅おかかマヨサラダ	ソース焼きそば 中華スープ カリフラワーとブロックリーの洋風煮 チーズ入磯部かまぼこ	手作りおろしマドレーヌ	米飯 味噌汁 タラの野菜あんかけ 豆腐がんちん煮 切干大根のハニークルス
12 (金)	パン(デニッシュ・黒糖ロール) コンソメスープ ワタと玉葱のスクランブル 温野菜サラダ 牛乳	米飯 味噌汁(干びょう) 手作り和風ハンバーグ 白和え フルーツヨーグルト	たこ焼き	米飯 清汁(かまぼこ) 赤魚のみりん焼き はんぺんと南瓜の煮物 漬物(高菜)	26 (金)	米飯 味噌汁 高野豆腐の卵とじ 茄子の吉野煮 きざみ漬	米飯 味噌汁 肉じゃが セロリと人参のごまきんぴら 豆とコーンのオーロラソース和え	水羊羹(芋)	米飯 味噌汁 魚の柚子すだちおろし煮 レバの生薬煮 わかめと玉ねぎのツナサラダ
13 (土)	米飯 味噌汁 じゃが芋の鶏そぼろ炒め煮 ほうれん草のお浸し しらすおろし	米飯 味噌汁(茄子) 白身魚(モロ)フライ 五目煮 手作り抹茶ゼリー	シフォンケーキ	米飯 味噌汁(ほうれん草) 青根肉桂 南瓜サラダ 果物缶(黄桃)	27 (土)	米飯 味噌汁 白身魚のふんわり天の煮物 青菜の和え物 昆布の佃煮	米飯 味噌汁(干びょう) 鰯の照り焼き 白煮とごぼうのオニオン炒め 手作り黒ごまプリン	丸ぼうろ	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
14 (日)	米飯 味噌汁 あじの塩焼き ハムとピーマンの和え物 おかか昆布	米飯 清汁(大根) 豚肉の味噌焼き 竹輪とさつま芋の煮物 アセロラゼリー	手作りフレンチトースト	麦ごはん 味噌汁(もやし) 鰯のみりん焼き 大根のくすあん(おぼろ昆布のせ) とろろ	28 (日)	米飯 味噌汁 ニラ玉 ピーナツ和え 芽かぶ	米飯 味噌汁(大根) 松風焼き 高野豆腐と小松菜の煮物 フルーツポンチ	手作り豆腐ドーナツ	米飯 清汁(花魁) 鰯のピリ辛煮 味噌田楽 果物缶(マンゴー)
					29 (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	米飯 豚汁 刺身(まぐろ・サメ・エビ) 茶碗蒸し 手作り黒糖寒天	アイスクリーム	米飯 味噌汁(茄子) 牛肉のしぐれ煮 白和え 菜花のおかか和え
					30 (火)	パン(食パン・ターロール) コンソメスープ ほうれん草とベーコンのスクランブル ア・ロココリーとエビのサラダ 牛乳	米飯 清汁(かまぼこ) 豚肉と野菜の味噌炒め はんぺんの含め煮 手作り豆乳プリン	人形焼き	米飯 味噌汁(小松菜) 赤魚の南部焼き ポテトサラダ 大根の梅肉和え

9 月のおすすめ さつま芋



■壊れにくい「ビタミンC」

ビタミンCは美肌や免疫力アップにとって大切な栄養素ですが、熱に弱いという特徴があります。さつま芋のビタミンCは、澱粉によってガードされているので加熱しても壊れにくく、これからの寒い季節に温か料理からもしっかりとビタミンCを摂ることができます。

■さつまいもだけにしか含まれない「ヤラピン」

さつま芋を切ったときに白い液が出てきますがこれはヤラピンという成分で、胃の粘膜を保護したり腸のぜん動運動を促進したりする働きがあります。また、食物繊維も豊富なので便秘対策に良い食材といえます。

■抗酸化作用をもつ「アントシアニン」

さつま芋の皮には、目の健康に役立つ青紫色のポリフェノール、「アントシアニン」が多く含まれているため、きれいに洗って皮ごと食べることがおすすめです。