

\*\*\* あいあい松戸 9月献立表 \*\*\*

月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5
	[ A ]八宝菜 [ B ]カレイの煮付け [ 共通料理 ] 御飯 春巻 ごぼうのサラダ 漬物・果物・中華スープ	[ A ]カレーライス [ B ]御飯・ほっけの塩焼き [ 共通料理 ] ひじきの煮物 コールスローサラダ 漬物・果物・味噌汁	[ A ]鶏肉のトマト煮 [ B ]さわらの生姜焼き [ 共通料理 ] 御飯 かぼちゃサラダ 小松菜のおかか和え 漬物・果物・味噌汁	[ A ]豚肉生姜焼き [ B ]白身フライ [ 共通料理 ] 御飯 里芋の煮物 ほうれん草のなめたけ和え 漬物・果物・味噌汁	[ A ]三色丼(そぼろ) [ B ]三色丼【鮭】 [ 共通料理 ] 御飯 揚げ出し豆腐 いんげんのごま和え 漬物・果物・味噌汁
	パウムクーヘン [A]エネルギー - 657kcal [B]エネルギー - 601kcal	紅茶ケーキ [A]エネルギー - 608kcal [B]エネルギー - 542kcal	もみじまんじゅう [A]エネルギー - 705kcal [B]エネルギー - 642kcal	ドーナツ [A]エネルギー - 682kcal [B]エネルギー - 744kcal	いろいろおやつ [A]エネルギー - 724kcal [B]エネルギー - 656kcal
7	8	9	10	11	12
[ A ]豚肉のにんにく醤油炒め [ B ]スズキの唐揚げ [ 共通料理 ] 御飯 かぼちゃの煮物 春雨の酢の物 漬物・果物・味噌汁	[ A ]豚肉となすの味噌炒め [ B ]赤魚のおろし煮 [ 共通料理 ] 御飯 切干大根の煮物 ほうれん草のお浸し 漬物・果物・たまごスープ	[ A ]肉団子のクリーム煮 [ B ]あじの南蛮漬 [ 共通料理 ] 御飯 金平ごぼう ビーンズサラダ 漬物・果物・味噌汁	[ A ]豚キムチ炒め [ B ]カレイのカレーソテー [ 共通料理 ] 御飯 プロッコリーの磯ちらしあん 大根のゆず和え 漬物・果物・味噌汁	[ A ]焼き鳥丼 [ B ]御飯・さばの焼き浸し [ 共通料理 ] ポテトサラダ 冷奴 漬物・果物・味噌汁	味噌ラーメン 焼き餃子 中華サラダ 漬物・果物
やわらかおかし [A]エネルギー - 636kcal [B]エネルギー - 573kcal	パウンドケーキ [A]エネルギー - 666kcal [B]エネルギー - 570kcal	いろいろおやつ [A]エネルギー - 691kcal [B]エネルギー - 726kcal	クリームブッセ [A]エネルギー - 635kcal [B]エネルギー - 556kcal	おやしき [A]エネルギー - 668kcal [B]エネルギー - 680kcal	バナナケーキ エネルギー - 608kcal
14	15	16	17	18	19
[ A ]豚焼肉丼 [ B ]御飯・あじフライ [ 共通料理 ] さつま揚げと大根の煮物 もずく酢 漬物・果物・味噌汁	[ A ]鶏照り焼き [ B ]秋刀魚の塩焼き [ 共通料理 ] 御飯 がんもとも小松菜の煮物 とろろ芋 漬物・果物・味噌汁	[ A ]豚肉のポリゴギ風 [ B ]鯖の味噌煮 [ 共通料理 ] 御飯 茄子揚げ浸し 磯ちらし和え物 漬物・果物・清汁	[ A ]肉豆腐 [ B ]スズキの西京焼き [ 共通料理 ] 御飯 しゅうまい きゅうりの酢の物 漬物・果物・中華スープ	[ A ]きのこハンバーグ [ B ]めばるの煮付け [ 共通料理 ] 御飯 なべしぎ おろし納豆 漬物・果物・かき玉汁	[ A ]牛丼 [ B ]さわらのバター醤油焼き 御飯 [ 共通料理 ] マカロニサラダ きのこの和え物 漬物・果物・味噌汁
せんべい [A]エネルギー - 637kcal [B]エネルギー - 666kcal	金時まんじゅう [A]エネルギー - 726kcal [B]エネルギー - 736kcal	ミニようかんロール [A]エネルギー - 649kcal [B]エネルギー - 695kcal	誕生会ケーキ [A]エネルギー - 660kcal [B]エネルギー - 592kcal	誕生会ケーキ [A]エネルギー - 764kcal [B]エネルギー - 764kcal	誕生会ケーキ [A]エネルギー - 619kcal [B]エネルギー - 599kcal
21	22	23	24	25	26
[ A ]メンチカツ [ B ]太刀魚のねぎ塩焼き [ 共通料理 ] 御飯 豆腐と青梗菜のあんかけ煮 もやしの中華和え 漬物・おはぎ・味噌汁	[ A ]豚肉のねぎ塩炒め [ B ]秋鮭の柚庵焼き [ 共通料理 ] 御飯 根菜の煮物 アスパラマスタード和え 漬物・果物・味噌汁	[ A ]豚肉と玉子の炒め物 [ B ]カレイのきのこあんかけ [ 共通料理 ] 御飯 里芋の煮物 ほうれん草のナムル 漬物・果物・味噌汁	[ A ]肉団子の甘酢あんかけ [ B ]鮭の塩焼き [ 共通料理 ] 御飯 冬瓜の煮物 小松菜の辛子和え 漬物・果物・味噌汁	<b>【イベント食】</b> 天麩羅 海老 鱈 銀杏 さつま芋 きのこのかき揚げ 菊花和え 里芋の田楽 漬物・果物・味噌汁 	[ A ]麻婆豆腐 [ B ]赤魚の野菜蒸し [ 共通料理 ] 御飯 肉じゃが コーンサラダ 漬物・果物・中華スープ
ロールケーキ [A]エネルギー - 809kcal [B]エネルギー - 699kcal	人形焼 [A]エネルギー - 591kcal [B]エネルギー - 525kcal	やわらかおかし [A]エネルギー - 556kcal [B]エネルギー - 500kcal	マドレーヌ [A]エネルギー - 582kcal [B]エネルギー - 633kcal	りんごケーキ エネルギー - kcal	パームクーヘン [A]エネルギー - 670kcal [B]エネルギー - 547kcal
28	29	30	まだまだ残暑厳しい9月ですが、朝夕には風が涼しく感じられるようになりました。日中にはセミの声、夕方には虫の音が大きく響くようになり、店頭には秋の旬の食べ物が出回るようになります。季節に関係なく一年中手に入る野菜も多くなりましたが、やはり旬の時期のほうが栄養価が豊富で、味が濃くおいしさも増します。旬の食材には、その時期に人間の身体が必要とする栄養が豊富に含まれており、旬食材を意識して選ぶことも健康のために必要です。  夏の疲れや、朝晩の気温の低下により体調不良を起こしやすい時期でもあります。「〇〇の秋」と言われるなかに「食欲の秋」がありますが、積極的に秋の食材を取り入れバランスの良い食事を心がけましょう。 季節の変わり目の体調に注意して、快適な秋を過ごしたいですね。 		
[ A ]ハヤシライス [ B ]御飯 さばのマスタード焼き [ 共通料理 ] 切干大根の煮物 春雨サラダ 漬物・果物・コンソメスープ	[ A ]豚肉の柳川 [ B ]秋鮭の竜田揚げ [ 共通料理 ] 御飯 茄子揚げ浸し インゲン和え物 漬物・果物・味噌汁	[ A ]鶏の唐揚げ [ B ]秋鮭のちゃんちゃん焼き [ 共通料理 ] 御飯 五目煮豆 厚揚げのおろしポン酢 漬物・果物・清汁			
黒糖まんじゅう [A]エネルギー - 688kcal [B]エネルギー - 744kcal	ミニようかんロール [A]エネルギー - 649kcal [B]エネルギー - 695kcal	いろいろおやつ [A]エネルギー - 699kcal [B]エネルギー - 683kcal			

