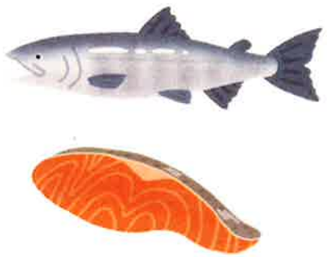
9月 梅光園 予定献立表

	8月31日（月）	9月1日（火）	9月2日（水）	9月3日（木）	9月4日（金）	9月5日（土）	9月6日（日）
朝食	麦ご飯 味噌汁（大根・水菜） ごぼうの煮物 お漬物（たくあん） 牛乳	麦ご飯 味噌汁（わかめ・油揚げ） 筑前煮 海苔の佃煮 牛乳	麦ご飯 味噌汁（人参・ﾌﾞﾅﾋﾟｰ） ベーコンエッグ ふりかけ カルシウム牛乳	麦ご飯 味噌汁（茄子・白葱） 大根のそぼろあんかけ お漬物（明太子） 牛乳	麦ご飯 味噌汁（麩・エリンギ） 豆ひじき お漬物（高菜漬け） カルシウム牛乳	麦ご飯 味噌汁（冬瓜・玉葱） 南瓜のとりそぼろ煮 お漬物（梅干し） 牛乳	麦ご飯 味噌汁（水菜・麩） 里芋のクリーム煮 ふりかけ 牛乳
昼食	御飯 鮭の蒲焼き 白菜の辛子ﾏﾖ和え そうめん汁 フルーツ(バナナ)	御飯 豚の角煮 ひじきの梅サラダ とろろ昆布汁 スイカ	御飯 白身魚の塩焼き もやしの和え物 味噌汁（玉葱・あおさ） マロンケーキ	御飯 牛肉とさつま芋炒め煮 ｷｬﾍﾞﾂのサラダ 清し汁（舞茸・玉葱） 梅ゼリー	御飯 白身魚の酒蒸し 小松菜のツナ炒め ほうれん草スープ ティラミス	チキンカレー(福神漬け) サーモンのフレンチサラダ ｵﾆｵﾝスープ はちみつレモンゼリー	御飯 鯖の味噌煮 胡瓜とわかめのサラダ 清し汁（はんぺん） ソフール（イチゴ）
間食		たいやき			紫芋ｼｭｰｸﾘｰﾑ		
夕食	麦ご飯 牛肉とじゃが芋の山椒炒め ほうれん草の和え物 メンマのスープ	赤飯 青魚のピーナツ味噌焼き ゴーヤの和え物 清し汁（花麩）	麦ご飯 鶏肉の香味ｿｰｽがけ 海老と豆腐のふんわり天 中華スープ	麦ご飯 カレイの西京焼き 鶏ささみと水菜のﾅﾑﾙ もずくの清し汁	麦ご飯 和風おろしハンバーグ 春雨サラダ 清し汁（えのき・油揚げ）	麦ご飯 海老チリ オクラのおかか和え 豆腐のくず汁	麦ご飯 焼き肉炒め 茄子のごま醤油かけ 味噌汁（帆立・玉葱）
成分	エネルギー(kcal) 1365 水分 891.7 たんぱく質 52.5 食塩相当量 6.8	1447 713.0 58.6 7.2	1457 848.2 62.3 6.5	1303 924.5 55.5 5.0	1473 892.1 59.4 6.0	1360 980.8 53.5 6.5	1410 948.6 57.6 6.5



●鮭のお話●

秋の味覚を代表とする鮭は一般的に秋鮭といいますが、鮭児（ケイジ）や時鮭（トキシラズ）と呼ばれる鮭もいることを御存じでしょうか。秋鮭は北海道の川に産卵のために戻ってきた鮭のことですが、時鮭（トキシラズ）はロシアのアムール川等の河川に遡上すると予想される鮭が5月から7月の秋鮭より早い時期、日本の領海を回遊中に捕獲されます。このように季節外れに獲れることからトキシラズと呼ばれるようになったそうですが、産卵前に獲れる為、秋鮭より脂がのっており非常に美味しいそうです。
また鮭児（ケイジ）とは、北海道のオホーツク海で11月頃に獲れる卵巣や精巣が未成熟の若い鮭で外観だけでは判断できません。鮭児は1万匹に1～2匹しか獲れない幻の魚といわれています。

R2

9月 梅光園 予定献立表

	9月7日（月）	9月8日（火）	9月9日（水）	9月10日（木）	9月11日（金）	9月12日（土）	9月13日（日）
朝食	非常食対応 サンドイッチ クリームパン ｲﾝｽﾀﾝﾄ味噌汁 牛乳	麦ご飯 味噌汁（巻麩・椎茸） ひじきの煮物 お漬物（桜大根） 牛乳	麦ご飯 味噌汁（水菜・人参） スクランブルエッグ ふりかけ カルシウム牛乳	麦ご飯 味噌汁（冬瓜・麩） 里芋のそぼろ煮 お漬物（梅干し） 牛乳	麦ご飯 味噌汁（じゃが芋・ｴﾘﾝｷﾞ） 竹輪と昆布の煮物 お漬物（野沢菜漬け） カルシウム牛乳	麦ご飯 味噌汁（あおさ・玉葱 ） 切干し大根煮 お漬物（明太子） 牛乳	麦ご飯 味噌汁（ﾌﾞﾅﾋﾟｰ・人参） 蓮根と大豆のトマト煮 ふりかけ 牛乳
昼食	ご飯 鰯の煮付け 大豆の五目煮 ｲﾝｽﾀﾝﾄ味噌汁 はちみつレモンゼリー	御飯 鮭のﾊﾞﾀｰ醤油焼き ふきの酢味噌かけ 白菜とｻﾞｰｻｲのスープ いちごのムース	重陽の節句御膳 栗ごはん 牛ステーキ ﾋﾟｰﾏﾝと南瓜の天ぷら 菊花と春菊の和え物 柚子風味清し汁 フルーツ（梨・ぶどう）	おにぎり（菜めし） ちゃんぽん 餃子 アセロラジュレ	御飯 白身魚の和風あんかけ 小松菜のﾋﾟｰﾅｯﾂ和え 味噌汁（天ぷら・油揚げ） ミルクレープ	御飯 豚の生姜焼き 胡瓜の酢の物 つみれ汁（いか） 水ようかん	御飯 鯖の梅干煮 法連草の塩昆布和え 清し汁（花麩） プリン
間食		バウムクーヘン			利休饅頭		
夕食	※停電時は非常食対応となる場合がございます 麦ご飯 カレイの照り焼き スパゲッティサラダ 野菜スープ	麦ご飯 鶏肉のみぞれ煮 ポテトサラダ 清し汁（蒲鉾）	麦ご飯 豚肉とそら豆のﾁｰｽﾞ炒め オクラの辛子和え 味噌汁（ちくわ・麩）	麦ご飯 カレイの明太焼き 茄子の煮浸し 味噌汁（なめこ・人参）	麦ご飯 鶏肉のﾊﾆｰﾏｽﾀｰﾄﾞ焼き マカロニサラダ　カレー風味 ほうれん草スープ	麦ご飯 青魚のねぎ味噌焼き 卵サラダ 清し汁（竹の子）	麦ご飯 牛肉入りビーフン アスパラのサラダ 中華スープ
成分	エネルギー(kcal) 1628	1554	1595	1272	1564	1604	1415
	水分 927.5	858.2	912.3	918.3	841.2	826.3	988.1
	たんぱく質 62.4	65.7	66.1	53.9	62.7	63.0	53.6
	食塩相当量 7.0	6.1	6.9	5.5	5.9	5.9	5.1

9月9日は重陽の節句です

昔、中国では奇数を陽の数とし、陽の極である9が重なる9月9日は大変めでたい日とされ、「陽の極まった数の重日」ということで「重陽」となりました。この日には、菊の香りを移した菊酒を飲んだりして邪気を払い長命を願うという風習があり、日本には平安時代の初めに伝わり、宮中では観菊の宴が催されました。菊の節句、菊の宴とも言われています。

また、収穫の時期にもあたるため、庶民の間では「栗の節句」としてお祝いをしていました。今も、太宰府天満宮の秋思祭（しゅうしさい）など、各地で菊を愛でる祭りや行事が催されています。

R2

9月　梅光園　予定献立表

	9月14日（月）	9月15日（火）	9月16日（水）	9月17日（木）	9月18日（金）	9月19日（土）	9月20日（日）
朝食	麦ご飯 味噌汁（わかめ・玉葱） 竹輪と昆布の煮物 お漬物（野沢菜漬け） 牛乳	麦ご飯 味噌汁（茄子・水菜） 筑前煮 お漬物（しば漬け） 牛乳	麦ご飯 味噌汁（レタス・玉葱） ベーコンエッグ ふりかけ カルシウム牛乳	麦ご飯 味噌汁（青梗菜・巻き麩） 大根のそぼろあんかけ お漬物（沢庵漬け） 牛乳	麦ご飯 味噌汁（わかめ・えのき） 豆ひじき お漬物（高菜漬け） 牛乳	麦ご飯 味噌汁（小松菜・人参） 南瓜のとりそぼろ煮 お漬物（梅干し） カルシウム牛乳	麦ご飯 味噌汁（しめじ・ｷｬﾍﾞﾂ） 里芋のクリーム煮 ふりかけ 牛乳
昼食	御飯 青魚の胡麻煮 オクラのわさび和え 味噌汁（豆腐・揚げ） ジョア（ﾌﾞﾙｰﾍﾞﾘｰ）	御飯 帆立と野菜の炒め物 小龍包 ザーサイのスープ マンゴープリン	御飯 豚肉とｷｬﾍﾞﾂの春雨煮 南瓜サラダ 松茸麩の清し汁 アセロラゼリー	うなぎ丼 茄子のおろしポン酢かけ 梅そうめん汁 ぶどうゼリー	御飯 白身魚のなめこあん キャベツのゆかり和え 赤だし味噌汁 フルーツ（甘夏缶）	ハヤシライス ｶﾘﾌﾗﾜｰのサラダ ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ ソフール（いちご）	御飯 厚揚げの甘酢炒め ﾜｶﾒとﾎﾀﾃのトマトサラダ ビーフンスープ ラフランスゼリー
間食		マロンクリームワッフル			クレープ（バナナ）		
夕食	麦ご飯 鶏肉のキムチ炒め 白菜のサラダ ワンタンスープ	麦ご飯 鮭の幽庵焼き 薩摩芋の白和え 清汁（えのき・錦糸）	麦ご飯 白身魚のﾏﾖﾈｰｽﾞ焼き 胡瓜の和え物 梅風味清し汁	麦ご飯 鶏ソテー　ｶﾚｰﾀﾙﾀﾙ ｻｰﾓﾝのﾌﾚﾝﾁｻﾗﾀﾞ 人参のポタージュ	麦ご飯 豆腐ハンバーグ じゃが芋の胡麻酢和え あさりの清まし汁	麦ご飯 西京焼き ほうれん草の湯葉和え かき玉汁	麦ご飯 秋刀魚の塩焼き さつま芋のゆず味噌和え とろろ昆布汁
成分	エネルギー(kcal)　1483	1376	1406	1410	1389	1339	1348
	水分　980.7	893.3	813.5	931.3	893.2	950.5	883.8
	たんぱく質　58.8	53.9	49.5	53.9	57.7	57.1	44.1
	食塩相当量　5.0	5.6	4.9	4.4	5.8	5.7	5.3

✿＊✿＊　彼岸花(ヒガンバナ)　✿＊✿＊

　彼岸花は花全体に毒があり不吉な花だとしてあまり好きじゃないという方も多いと思います。
しかし昔の人はその毒を利用して、田畑を荒らすネズミやモグラ・害虫避けのために、田んぼの端やあぜ道に彼岸花を植えたのです。また昔は土葬だったので、お墓の死体をモグラや野犬に荒らされるのを防ぐため、お墓や墓地の周りにも積極的に植えたといわれています。だから彼岸花は畑やお墓のまわりでよく見かけることが多いのです。縁起の悪いイメージが強い花ではありますが、人の役に立ってくれている花なのです（＾＾）

R2

9月 梅光園 予定献立表

	9月21日（月） 敬老の日	9月22日（火） 秋分の日	9月23日（水）	9月24日（木）	9月25日（金）	9月26日（土）	9月27日（日）
朝食	麦ご飯 味噌汁（京菜・油揚げ） ひじきの煮物 お漬物（味づくし） 牛乳	麦ご飯 味噌汁（巻き麩・茄子） 大豆の五目煮 お漬物（つぼ漬け） カルシウム牛乳	麦ご飯 味噌汁（水菜・玉葱） スクランブルエッグ ふりかけ 牛乳	麦ご飯 味噌汁（豆腐・わかめ） 里芋のそぼろ煮 お漬物（しば漬け） 牛乳	麦ご飯 味噌汁（しめじ・油揚げ） 竹輪と昆布の煮物 お漬物（しそ昆布） カルシウム牛乳	麦ご飯 味噌汁（ｷｬﾍﾞﾂ・麩） 切干し大根煮 お漬物（明太子） 牛乳	麦ご飯 味噌汁（ﾌﾞﾅﾋﾟｰ・玉葱） 蓮根と大豆のトマト煮 ふりかけ 牛乳
昼食	御飯 青のりマヨ焼き 鶏レバーの生姜煮 もずくスープ フルーツ（バナナ）	御飯 海老団子とｴﾘﾝｷﾞの塩炒め サーモンのｸﾘｰﾑﾁｰｽﾞ和え コーンスープ 焼きプリン	御飯 鰆のバジル焼き マカロニのカレー炒め コンソメスープ はちみつレモンゼリー	御飯 青魚の梅風味焼き 胡瓜とじゃこのおろし和え とろろ味噌汁 かぼちゃプリン	菜めしおにぎり 月見うどん 冬瓜と帆立の酢の物 いちごムース	御飯 ガンモと茄子の煮物 春雨サラダ メンマの生姜スープ 水ようかん	御飯 青魚の山椒焼き 卵サラダ 味噌汁（帆立・舞茸） きなこプリン
間食		おはぎ			コーヒーブッセ		
夕食	麦ご飯 豚のしょうが焼き 小松菜の白和え つみれ汁（いか）	麦ご飯 白身魚の煮付け オクラの梅なめ茸和え 味噌汁（白菜・厚揚げ）	麦ご飯 牛肉の甘辛炒め 蟹とくわいのしんじょ 赤だし味噌汁	麦ご飯 鶏のから揚げ ｱｽﾊﾟﾗのマリネ ｻﾞｰｻｲのスープ	麦ご飯 ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ～ﾄﾏﾄｿｰｽ～ ポテトサラダ コーンクリームスープ	麦ご飯 さんまの甘酢焼き 白菜の胡麻和え 白みそ汁	麦ご飯 豚肉と山芋のオイスター炒め きのこのわさび和え 清し汁（麩・錦糸卵）
成分	エネルギー(kcal) 1265	1361	1467	1438	1692	1543	1373
	水分 902.6	895.8	811.0	926.7	907.0	795.8	782.0
	たんぱく質 59.3	55.4	57.8	60.0	53.4	50.5	52.2
	食塩相当量 4.6	5.6	5.8	5.3	7.0	6.2	5.1

健やかに敬老の日を迎えられ、心よりお喜び申しあげます。
いつまでもご壮健であられますようお祈りいたします。

敬老の日おめでとうございます
これからも元気にお過ごし下さい！

R2