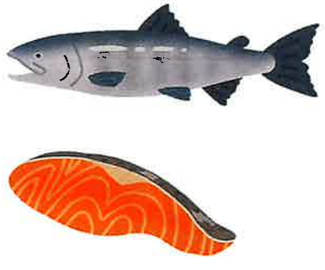
9月 梅光園 予定献立表

	8月30日（月）	8月31日（火）	9月1日（水）	9月2日（木）	9月3日（金）	9月4日（土）	9月5日（日）
朝食	麦ご飯 味噌汁（茄子・椎茸） ごぼうの煮物 お漬物（梅干し） 牛乳	麦ご飯 味噌汁（わかめ・油揚げ） 筑前煮 お漬物（高菜漬け） 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（味づくし） 牛乳	麦ご飯 味噌汁（麸・エリンギ） 豆ひじき お漬物（しば漬け） 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 海苔の佃煮 牛乳	麦ご飯 味噌汁（水菜・麸） 豆腐とほうれん草の玉子とじ 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 マンゴーゼリー	御飯 白身魚の塩焼き もやしの和え物 味噌汁（玉葱・あおさ） 抹茶ババロア	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	ミートスパゲッティ 小松菜とツナの和え物 ほうれん草スープ ぶどうゼリー	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			エクレア		
夕食	麦ご飯 牛肉の山椒炒め ほうれん草の和え物 メンマのスープ	麦ご飯 青魚のピーナツ味噌焼き ゴーヤの和え物 つみれ汁	赤飯 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ﾙ もずくの清し汁	麦ご飯 白身魚の酒蒸し 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 豆乳味噌汁（帆立・玉葱）
成分 エネルギー(kcal)	1373	1430	1448	1288	1259	1379	1458
成分 水分	898.2	828.6	784.7	923.7	883.0	982.0	941.8
成分 たんぱく質	53.1	59.5	66.4	55.5	57.7	55.3	62.3
成分 食塩相当量	7.2	6.7	6.6	5.0	6.3	6.1	7.2

●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。

R3

9月　梅光園　予定献立表

	9月6日（月）	9月7日（火）	9月8日（水）	9月9日（木）	9月10日（金）	9月11日（土）	9月12日（日）
朝食	麦ご飯 味噌汁（えのき・油揚げ） ひじきの煮物 お漬物（梅干し） 牛乳	麦ご飯 味噌汁（巻麸・椎茸） 大豆の五目煮 お漬物（高菜漬け） 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・麸） 切干し大根煮 お漬物（味づくし） 牛乳 重陽の節句御膳	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（しば漬け） カルシウム牛乳	麦ご飯 味噌汁（あおさ・玉葱） 里芋のそぼろ煮 海苔の佃煮 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	御飯 回鍋肉 いかしゅうまい 松茸麸の清し汁 杏仁豆腐	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 いちごババロア	おにぎり（ゆかり） かぼす蕎麦 餃子 ピーチゼリー	栗ごはん 銀鱈みりん焼き 里芋のごま味噌煮 菊花と春菊の和え物 茶碗蒸し フルーツ（梨・マスカット）	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） 水ようかん	御飯 豚の生姜焼き 胡瓜の酢の物 つみれ汁（いか） ティラミス	御飯 鯖の梅干煮 法連草の塩昆布和え 清し汁（花麸） アセロラゼリー
間食		利休饅頭			バウムクーヘン		
夕食	麦ご飯 白身魚の香草ムニエル ビーフンサラダ グリーンポタージュ	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・麸）	麦ご飯 鶏肉の明太焼き 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)	1595	1448	1325	1490	1489	1429	1353
成分 水分	918.6	873.4	858.8	874.2	855.4	831.2	1023.7
成分 たんぱく質	57.7	62.4	50.9	57.7	64.3	56.7	51.6
成分 食塩相当量	6.8	6.2	4.3	6.7	5.9	5.6	5.0

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。

R3

9月　梅光園　予定献立表

	9月13日（月）	9月14日（火）	9月15日（水）	9月16日（木）	9月17日（金）	9月18日（土）	9月19日（日）
朝食	麦ご飯 味噌汁（わかめ・玉葱） ごぼうの煮物 お漬物（梅干し） 牛乳	麦ご飯 味噌汁（茄子・水菜） 筑前煮 お漬物（高菜漬け） 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・巻き麸） 大根のそぼろあんかけ お漬物（味づくし） 牛乳	麦ご飯 味噌汁（わかめ・えのき） 豆ひじき お漬物（しば漬け） 牛乳	麦ご飯 味噌汁（小松菜・人参） 南瓜のとりそぼろ煮 海苔の佃煮 カルシウム牛乳	麦ご飯 味噌汁（しめじ・ｷｬﾍﾞﾂ） 豆腐とほうれん草の玉子とじ 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） コーヒーゼリー	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 松茸麸の清し汁 メロンムース	うなぎ丼 茄子のおろしポン酢かけ 梅そうめん汁 りんごゼリー	御飯 青のりマヨ焼き キャベツのゆかり和え 赤だし味噌汁 フルーツ（びわ）	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 西京焼き さつま芋のゆず煮 とろろ昆布汁 ラフランスゼリー
間食		マロンワッフル			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（舞茸・錦糸）	麦ご飯 白身魚のもろみﾁｰｽﾞ焼き 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 秋刀魚の塩焼き（すだち添え） ほうれん草の湯葉和え かき玉汁	麦ご飯 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
成分	エネルギー(kcal) 1463	1393	1397	1414	1410	1402	1254
	水分 922.1	882.0	850.2	942.0	850.1	962.0	811.5
	たんぱく質 56.1	54.9	50.9	54.8	57.8	54.6	50.4
	食塩相当量 5.5	5.8	5.4	4.4	5.3	5.5	6.1

✿＊✿＊　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（＾＾）

R3

9月 梅光園 予定献立表

	9月20日（月） 敬老の日	9月21日（火）	9月22日（水）	9月23日（木） 秋分の日	9月24日（金）	9月25日（土）	9月26日（日）
朝食	麦ご飯 味噌汁（京菜・油揚げ） ひじきの煮物 お漬物（梅干し） 牛乳	麦ご飯 味噌汁（巻き麸・茄子） 大豆の五目煮 お漬物（高菜漬け） 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（味づくし） 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（しば漬け） カルシウム牛乳	麦ご飯 味噌汁（ｷｬﾍﾞﾂ・麸） 切干し大根煮 海苔の佃煮 牛乳	麦ご飯 味噌汁（かぼちゃ・玉葱） 蓮根と大豆のトマト煮 ふりかけ 牛乳
昼食	御飯 青魚の梅風味焼き 鶏レバーの生姜煮 もずくスープ 焼きプリン	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 フルーツ（ぶどう）	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 パインゼリー	御飯 鮭の和風あんかけ 胡瓜とじゃこのおろし和え とろろ味噌汁 水ようかん	菜めしおにぎり 月見うどん 冬瓜と帆立の酢の物 抹茶ババロア	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 ミルクプリン	ネギ塩豚丼 卵サラダ 味噌汁（ちくわ・春菊） きなこプリン
間食				おはぎ			
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 ザーサイのスープ	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 青魚の山椒焼き きのこのわさび和え 清し汁（麸・錦糸卵）
成分	エネルギー(kcal) 1331	1320	1464	1469	1461	1551	1420
	水分 896.8	910.6	797.8	967.7	941.8	769.5	796.5
	たんぱく質 58.8	56.5	58.4	63.7	49.9	50.7	54.4
	食塩相当量 5.2	5.7	5.8	5.4	6.2	6.3	6.1

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！

R3