

9 金	ごはん	～食物せんいたっぷりのごほう～ ごほうは世界平均の値の中で、主に日本のみで食べられている野菜です。歯ごたえがあるのでよくかんで食べると歯を丈夫にしてくれ、おなかの中もきれいにしてくれるすぐれた食べ物です。	鶏肉	にんじん、小松菜	大根、玉ねぎ、ごぼう	地元産コシヒカリ、強化米	725 kcal	867 kcal
	とりごぼうスープ						19.9 g	23.3 g
	野菜コロッケ			グリーンピース、にんじん	玉ねぎ	じゃがいも、さとう、小麦粉、パン粉	18.6 g	21 g
	ひじきの煮物		さつまいも、油揚げ	ひじき	にんじん、さやいんげん	こんにゃく、さとう	118.4 g	145 g
梨	牛乳		牛乳		梨		2.3 g	2.5 g
12 月	わかめごはん	～お月見献立～ 今年の十五夜は9月10日でした。秋は月が美しく見えることから十五夜を「中秋の名月」と呼びます。また10月8日は十三夜といって、2番目にきれいな月が見られる日です。		炊き込みわかめ		地元産コシヒカリ、強化米	707 kcal	847 kcal
	月見汁		ちくわ	にんじん	干し椎茸、白菜、ねぎ	いももち	28.2 g	33.2 g
	豚肉の梅ソース		豚肉		ねり梅	さとう	20.6 g	23.2 g
	まめまめサラダ		大豆		えだまめ、キャベツ、きゅうり	さとう	96.3 g	120 g
月見デザート	牛乳		牛乳			まんまる月ゼリー(りんご果汁使用)	3.0 g	3.5 g
13 火	食パン(2枚)	～ほきのレモンソースかけ～ ほきはあっさりした味の白身魚です。かたくり粉をつけて油で揚げ、レモン汁、しょうゆ、砂糖、酒でつくったレモンソースをかけてみました。お味はいかがですか？	豚肉	にんじん、トマト	セロリ、玉ねぎ、なす、ズッキーニ	じゃがいも、さとう	725 kcal	869 kcal
	ミネストローネ		ホキ		レモン	かたくり粉、さとう	28.1 g	32.9 g
	白身魚のレモンソースかけ		ハム	にんじん	キャベツ、きゅうり	スパゲティ、さとう	22.9 g	26.5 g
	スパゲティサラダ					じゃがいも、さとう	97.1 g	119 g
いちごジャム	牛乳		牛乳		いちごジャム		2.9 g	3.4 g
14 水	ごはん	～信田のあんかけ～ 信田というのは、大阪府堺市、信太の森に住んでいたきつねの好物が油揚げだったことに由来しています。今日は、豆腐や魚のすり身などが油揚げに入ったものを蒸して、たっぷりのたれをかけました。	豚肉、みそ	にんじん	大根、玉ねぎ、ごぼう、ねぎ	じゃがいも、こんにゃく	680 kcal	825 kcal
	豚汁		豆腐、油揚げ、魚すり身	ひじき	にんじん	さとう、かたくり粉	26.8 g	31.5 g
	信田のあんかけ		鶏肉	にんじん	キャベツ、きゅうり		23.5 g	26.5 g
	ごまドレサラダ	牛乳		牛乳			ごまドレッシング	86.7 g
							2.1 g	2.6 g

9/1 防災の日 食の備えは万全ですか？

大きな災害が発生すると、電気・水道・ガスなどのライフラインが停止し、食品や日用品が手に入りにくくなります。また、新型コロナウイルスなどの感染症流行によって、外出ができなくなる場合があります。日ごろから、家庭で水や食品を多めに備蓄しておく、いざという時に安心です。

おすすめの備蓄食品

常温保存ができて、そのまま食べられる、または簡単に調理できるものがおすすめです。災害直後は炭水化物に偏りがちになるので、栄養バランスも考慮して選びましょう。そして、生きるために欠かせないのが「水」です。飲料水と調理用水として1人1日3リットルを目安に、3日分以上を備えておきましょう。

1人1日3ℓを目安に、3日分以上

十五夜と行事食

十五夜とは昔の暦で8月15日の夜のことです(現在の暦では9月～10月初旬ごろ)。「中秋の名月」ともい、1年で最も月がきれいに見えることから、月を眺めるお月見の風習があります。ちょうど、農作物の収穫時期に当たったため、季節の野菜や果物などをお供えし、収穫に感謝する意味もあります。

2022年の十五夜は9月10日です。

月見団子

満月に見立てた丸い団子を15個お供えします。数や形は地域によってさまざまです。

里いも料理

十五夜は別名で「芋月」ともい、里いもをお供えしたり、「きぬかつぎ」などの里いも料理を食べる風習があります。

主食(炭水化物を多く含むもの)

米、もち、即席めん、乾めん、バックご飯、シリアル

主菜(たんぱく質を多く含むもの)

シチュー、レトルト食品、肉・魚・大豆の缶詰

副菜・その他

漬物、ジュース、LL牛乳、乾燥わかめ、調味料、野菜の缶詰、ロングライフ牛乳、好きなお菓子

家族の状況に応じて用意する物

アレルギー対応食品、介護食品、アレルギー対応食品、介護食品、アレルギー対応食品、介護食品

「カルシウム」たっぷりのふりかけを作ろう!!

小魚・ごま・青のりを使った栄養満点のふりかけですので、お家でも作ってみてください。

しらす干し 30g (カップ1/2)
白ごま 大きじ1
ゆかり粉 大きじ1
青のり 大きじ1

しらす干しをフライパンでから煎りして粗熱をとり、ごま、ゆかり、青のりを混ぜるだけ。
(しらす干しをから煎りするときは、フライパンにくっつきやすいので、鍋火をごまめに混ぜながら煎ってください)

(1人分当たり)	20kcal
エネルギー	2.5g
たんぱく質	0.9g
脂質	49mg
カルシウム	0.8mg
鉄	33μg
レチノールB1	0.02mg
ビタミンB2	0.01mg
食塩相当量	0.4g
食物繊維	0.6g

【お知らせ】
献立内容や、レシピについて知りたいときは、お気軽にお問い合わせください。

TEL 62-6222
FAX 62-6639