

9 月 分 献 立 表

注：下記献立内容は、食材の都合により変更する場合があります。

(付) は付け合せの事です。

勝 山 学 園

月	火	水	木	金	土
	1 ご飯 メバルの生姜煮 ウインナーの野菜炒め ひじきのマヨ和え 味噌汁	2 のり弁風丼 きんぴらごぼう すまし汁 漬物	3 ご飯 肉豆腐 コーンピースオムレツ トマトの和え物 お吸い物	4 ミニ松茸ご飯 あったか茶そば キャベツのツナ炒め オクラのサラダ 果物	5 ご飯・味噌汁 鶏肉のパン粉焼き ハムと野菜の煮物 大根の塩昆布和え ※14:00送迎
	543 キロカロリー	626 キロカロリー	557 キロカロリー	643 キロカロリー	649 キロカロリー
7 ご飯 すき焼き風コロッケ&チキンナゲット 鶏レバー炒め 菜の花のマヨ和え オニオンスープ	8 キーマ風カレー いんげんとささみのソテー 小松菜のサラダ 果物	9 ご飯 鰯の和風焼き シュウマイ 白菜の梅和え 味噌汁	10 鶏肉と南瓜の照り焼き丼 小松菜のドレッシング和え 味噌汁 漬物 ジュース	11 ご飯・味噌汁 のり塩チキンカツ&クリームコロッケ キャベツのツナ炒め 南瓜サラダ 後期健康診断	12 休み 
701 キロカロリー	620 キロカロリー	550 キロカロリー	690 キロカロリー	675 キロカロリー	
14 ご飯 鶏肉と大根の煮物 さつま揚げと野菜の炒め物 胡瓜の胡麻和え 味噌汁	15 天津飯 ひじき煮 大根のピーナッツ和え 中華スープ ジュース	16 ご飯 ホッケのたれがらめ ふきと人参の炒め煮 菜の花のだし和え 味噌汁	17 ご飯 醤油野菜ラーメン 豆腐よせ オクラとコーンのサラダ 果物 誕生者の祝	18 ご飯 山形名物！牛肉の芋煮 野菜炒め 菜の花の柚子味噌和え きのこ汁	19 ご飯・味噌汁 北海道産カレーコロッケ&鶏の唐揚げ 高野豆腐の含め煮 ごぼうとささみのマヨ和え ※14:00送迎
672 キロカロリー	645 キロカロリー	542 キロカロリー	775 キロカロリー	571 キロカロリー	689 キロカロリー
21 敬老の日 	22 国民の休日 	23 秋分の日 	24 カツカレー 卵の花 オクラの和え物 果物 牛乳	25 ご飯 お月見ハンバーグ 茄子の煮物 小松菜のマヨ和え 味噌汁	26 休み 
822 キロカロリー	840 キロカロリー				
28 ご飯 かけうどん 肉詰めいなり 茄子のわさび和え 果物	29 ご飯 えび団子のあんとし 竹輪の煮物 白菜のゆかり和え 味噌汁	30 ご飯 鶏肉のカレー炒め ふきの煮物 カリフラワーの胡麻和え すまし汁	  		
792 キロカロリー	547 キロカロリー	582 キロカロリー	10月の土曜出勤日は、3日、17日、31日です。		

☆栄養一口メモ☆

日本では旧暦の8月15日を『十五夜』と呼び、月見団子やススキ、里芋などを供えてお月見をするという風習があります。

このころ月を『中秋の名月』と呼び、昔から日本人は『いちばんきれいな月』として眺めてきました。

今年の十五夜は『9月25日』だそうです。

夏の夜に、虫の声を聞きながら『お月さま』を眺めるのもいいですね◎

