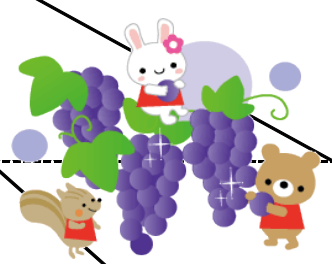





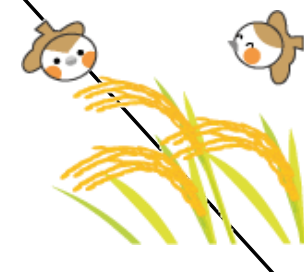



今週の献立表

【平成27年9月7日～平成27年9月13日】

	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	 <p>季節の野菜を使ったメニュー</p>	<ul style="list-style-type: none"> * ししゃもフライ * ミートオムレツ * 切り昆布の煮物 ☆ お浸し ☆ フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> * 塩ます * ゆで卵 * ピリ辛こんにゃく ☆ 3色サラダ ☆ フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> * 塩ます * ゆで卵 * 切り昆布の煮物 ☆ おかか和え ☆ フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> * ししゃもフライ * 出し巻き卵 * 竹輪ともやしの金平 ☆ ごま和え ☆ フルーツ 	<p>9月12日</p>  <p>マラソンの日</p>	<ul style="list-style-type: none"> * いわしの開き * 出し巻き卵 * ウィナーと玉ねぎのソテー ☆ お浸し ☆ フルーツ
昼食	<ul style="list-style-type: none"> * 和風きのこスパゲティ * 焼き栗コロッケ * 豚肉と小松菜の炒め物 * 高野豆腐の煮物 ☆ おくらとコーンのサラダ ☆ フルーツのカルピス和え ・ わかめスープ ・ ごはん ・ 漬物 	<ul style="list-style-type: none"> * 鯖の竜田揚げ(カレー風味) * ラザニア風マカロニ * 青梗菜と角天のソテー * 秋野菜の煮物 ☆ さつま芋とレーズンのサラダ ☆ フルーツトロピカル ・ 卵スープ ・ ごはん ・ 漬物 	<ul style="list-style-type: none"> * 豚肉と野菜のナポリタン風炒め * 皮付きポテト * 鶏とアスパラの塩味炒め * 白菜と厚揚げの煮物 ☆ ポパイサラダ ☆ フルーツ杏仁 ・ 野菜スープ ・ ごはん ・ 漬物 <p>調理師おすすめメニュー</p>	<ul style="list-style-type: none"> * 和風きのこスパゲティ * 焼き栗コロッケ * 豚肉と小松の炒め物 * 高野豆腐の煮物 ☆ おくらとコーンのサラダ ☆ フルーツ ・ わかめスープ ・ ごはん ・ 漬物  <p>季節の野菜を使ったメニュー</p>	<ul style="list-style-type: none"> * 冷やし担々麺 * ささ身梅しそ巻き揚げ * 海老とアスパラのスイートマヨ炒め * 花野菜炒め ☆ グリーンサラダ ☆ フルーツ ・ 卵スープ ・ ごはん ・ 漬物 	<ul style="list-style-type: none"> * さんまの塩焼き * 焼き栗コロッケ * 野菜炒め * こんにゃくと野菜のごま煮 ☆ 春雨サラダ(かに風味) ☆ フルーツ白玉 ・ 味噌汁 ・ ごはん ・ 漬物 	<ul style="list-style-type: none"> * 鶏の天ぷらきのこあんかけ * 焼きビーフン * ツナとブロッコリーのマヨネーズ焼き * 青梗菜と角天のソテー ☆ 3色酢の物 ☆ フルーツのカルピス和え ・ すまし汁 ・ ごはん ・ 漬物
夕食	<ul style="list-style-type: none"> * 牛肉とごぼうのごま味噌煮 * ささ身梅しそフライ * オークランドポテト * 糸こんにゃくとインゲンの炒り煮 ☆ 千切りキャベツ ☆ フルーツ寒天 ・ コンソメスープ ・ ごはん ・ 漬物 	<ul style="list-style-type: none"> * 鶏すき * イカの香り揚げ * ツナとブロッコリーのマヨネーズ焼き * 麻婆南瓜 ☆ ひじきときゅうりのさっぱり和え ☆ フルーツポンチ ・ 味噌汁 ・ ごはん ・ 漬物 	<ul style="list-style-type: none"> * 白身魚のランチェラーソースかけ * カマンベールチーズコロッケ * 豚肉ともやしの炒め物 * 炒り鶏 ☆ お浸し ☆ フルーツカクテル ・ 卵スープ ・ ごはん ・ 漬物 	<ul style="list-style-type: none"> * 牛肉と新玉ねぎの炒め物 * ミニアメリカンドッグ * ラザニア風マカロニ * こんにゃくと野菜のごま煮 ☆ ゆで野菜サラダ ☆ フルーツ寒天 ・ にゅうめん ・ ごはん ・ 漬物 	<ul style="list-style-type: none"> * 牛肉と厚揚げの甘辛炒め * 揚げしゅうまい * オークランドポテト * 八宝菜 ☆ ほうれん草ともやしとえのき茸のナムル ☆ フルーツ寒天 ・ 卵スープ ・ ごはん ・ 漬物 		

◆◆◆ 重陽のお話 ◆◆◆

9月8日は、白露。翌9日は、重陽の節供です。古来、中国では陽数(奇数)は、縁起がよいとされ、「9」という大きな陽数が重なる重陽の節供には、酒に菊の花びらを浮かべて飲み、邪気払いをする菊酒の風習が生まれました。

菊を神聖なものと考えようになったのは、「菊慈童」という中国の説話からといわれます。皇帝の寵愛を受けた少年が、周囲の妬みからあらぬ罪で辺境の地にながされますが、少年が山中に咲く菊の露を飲むと、菊の霊力によって不老不死を得たという物語です。この話は日本にも伝わり、平安時代の宮中では、菊の夜露を





ふく
含まれた^{まわた}真綿^みで身をぬぐい、^{じゃきばら}邪気払いをして^{えんめいちょうじゆ}延命長寿^{ねが}を願ったといいます。