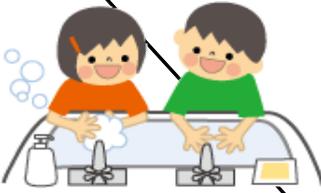


# 今週の献立表

【令和7年9月8日～令和7年9月14日】

	9月8日 (月)	9月9日 (火)	9月10日 (水)	9月11日 (木)	9月12日 (金)	9月13日 (土)	9月14日 (日)
朝食	休	9月9日  菊の節句・重陽の節句		<ul style="list-style-type: none"> <li>・塩鮭</li> <li>・ミートオムレツ</li> <li>・ウィンナーと玉ねぎのソテー</li> <li>・ごま和え</li> <li>・フルーツ</li> <li>・味のり</li> <li>・ごはん</li> <li>・味噌汁(わかめ)</li> <li>・漬物</li> <li>・牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・いわしの磯辺天</li> <li>・ゆで卵</li> <li>・切り干し大根の煮物</li> <li>・お浸し</li> <li>・フルーツ</li> <li>・ふりかけ</li> <li>・ごはん</li> <li>・味噌汁(麩)</li> <li>・漬物</li> <li>・牛乳</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・いわしの磯辺天</li> <li>・ゆで卵</li> <li>・切り干し大根の煮物</li> <li>・お浸し</li> <li>・フルーツ</li> <li>・味のり</li> <li>・ごはん</li> <li>・味噌汁(麩)</li> <li>・漬物</li> <li>・牛乳</li> </ul>
昼食	所	<p style="text-align: center; color: red;">食事前には手を洗いましょう!</p> 				<ul style="list-style-type: none"> <li>・さんま甘露煮</li> <li>・焼き肉カルビ風メンチカツ</li> <li>・豚肉とニラの豆板醤炒め</li> <li>・実りの秋グラタン</li> <li>・キャベツの梅おほかた和え</li> <li>・フルーツ寒天</li> <li>・すまし汁</li> <li>・ごはん</li> <li>・漬物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・焼きそば</li> <li>・串団子(エビ・イカ・タコ)</li> <li>・海老とアスパラのスイートマヨ炒め</li> <li>・茄子の揚げ浸し</li> <li>・グリーンサラダ</li> <li>・フルーツのカルピス和え</li> <li>・わかめスープ</li> <li>・ごはん</li> <li>・漬物</li> </ul>
夕食	日		<ul style="list-style-type: none"> <li>・牛肉と茄子のピリ辛炒め</li> <li>・パリパリ春巻き</li> <li>・ラザニア風マカロニ</li> <li>・がんも入り煮浸し</li> <li>・おくらとコーンのサラダ</li> <li>・3色酢の物</li> <li>・フルーツ寒天</li> <li>・かきたま汁</li> <li>・漬物</li> <li>・ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・白身魚とれんこんの中華炒め</li> <li>・ささみ梅しそ巻き揚げ</li> <li>・豚肉と小松菜の和風炒め</li> <li>・スタミナ肉じゃが</li> <li>・ごぼうサラダ</li> <li>・中華和え</li> <li>・フルーツ杏仁</li> <li>・にゅうめん</li> <li>・漬物</li> <li>・ごはん</li> </ul> 	<p>9月12日</p>  <p>マラソンの日</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・鶏天きのこあんかけ</li> <li>・牛肉とピーマンのチャブチェ風</li> <li>・ミートボールのグラタン風</li> <li>・高野豆腐の煮物</li> <li>・ごぼうサラダ</li> <li>・ツナと小松菜の和え物</li> <li>・フルーツロピカル</li> <li>・野菜スープ</li> <li>・漬物</li> <li>・ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・味噌カツ</li> <li>・中華風野菜炒め</li> <li>・リヨネーズポテト</li> <li>・チリコンカン</li> <li>・おくらとコーンのサラダ</li> <li>・ごま酢和え</li> <li>・フルーツポンチ</li> <li>・中華風コーンスープ</li> <li>・漬物</li> <li>・ごはん</li> </ul> 

## ◆◆◆ 重陽のお話 ◆◆◆



9月8日は、白露。翌9日は、重陽の節句です。古来、中国では陽数(奇数)は、縁起がよくないとされ、「9」という大きな陽数が重なる重陽の節句には、酒に菊の花びら浮かべて飲み、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」という中国の逸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、菊の夜露を含まれた真綿で身をぬぐい、邪気いをして延命長寿を願ったといひます。