

9月分献立表

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	ココア101kcal	バナナミルク87kcal	ぶどうジュース74kcal	野菜ジュース77kcal	りんごジュース59kcal	カルピス54kcal
	五目ごはん 味噌汁 タラのしょうが焼き ●けんちょう● かぶ浅漬け 夏みかん缶 480kcal 3.9g	ごはん 味噌汁 蒸し鶏のゴマだれ きのこのバターソテー ブドウ缶 桜漬け 508kcal 3.0g	ごはん 味噌汁 さんまの塩焼き 胡瓜の甘酢生姜和え 白桃缶 つぼ漬け 509kcal 3.7g	ごはん 味噌汁 肉団子の甘辛煮 エンドウ豆のしらす和え 金時煮豆 しその実漬け 468kcal 3.9g	ごはん 味噌汁 鶏肉のすき焼き風 オクラとろろ びわ缶 田舎漬け 487kcal 3.1g	ごはん 味噌汁 赤魚の酒蒸し 吹き寄せ煮 杏仁豆腐 青かつば漬け 513kcal 3.5g
	セレクト	紫芋まんじゅう104kcal	抹茶ゼリー98kcal	きなこ蒸しパン154kcal	バナナババロア86kcal	鈴カステラ90kcal
	8	9	10	11	12	13
	カフェオレ84kcal	抹茶ミルク130kcal	蜂蜜しょうが68kcal	牛乳113kcal	イチゴオレ99kcal	ストレートティー38kcal
	ごはん コンソメスープ チキンソテー カボチャの甘煮 ナスの浅漬け ブドウ缶 506kcal 3.5g	ごはん 味噌汁 ブリの照り焼き そら豆の甘辛煮 黄桃缶 おかか昆布 530kcal 3.4g	きのこカレー 千切りスープ ズッキーニのマリネ 洋梨ヨーグルト 福神漬け 547kcal 3.1g	赤飯 すまし汁 タラの柚子みそ焼き 根菜の煮物 りんごカラメル しば漬け 475kcal 3.6g	ごはん なめこ汁 カレーのおろし煮 カリフラワーのペーコンソテー キウイフルーツ あみの佃煮 479kcal 3.7g	ごはん コンソメスープ ポークチャップ グリーンサラダ 田舎漬け フルーツカクテル 569kcal 3.2g
	サラダせんべい68kcal	セレクト	チーズケーキ50kcal	ホットケーキ80kcal	黒糖まんじゅう104kcal	人形焼96kcal
	15	16	17	18	19	20
	ぶどうジュース74kcal	キャラメルミルク87kcal	りんごジュース59kcal	ミルクティー78kcal	カルピス54kcal	レモネード71kcal
	ごはん 中華スープ 厚揚げのチリソース ズッキーニのハムサラダ かのご豆 桜漬け 562kcal 2.1g	ピラフ コンソメスープ 白身魚のムニエル もやしのにんにくソテー みかん缶 しば漬け 512kcal 3.0g	ごはん コンソメスープ クリームシチュー そら豆の胡麻マヨ和え たくあん ブドウ缶 689kcal 4.2g	みそラーメン シュウマイ ピリ辛胡瓜 洋梨入り苺ゼリー 635kcal 2.4g	ごはん 味噌汁 鮭のきのこ蒸し 南瓜のいとこ煮 黄桃缶 つぼ漬け 506kcal 3.3g	ごはん 味噌汁 白身魚の磯辺焼き ズッキーニの土佐和え しその実漬け びわ缶 498kcal 3.0g
	紅茶ケーキ69kcal	苺ババロア83kcal	黒棒62kcal	どら焼き72kcal	セレクト	ココアワッフル72kcal
	22	23	24	25	26	27
	牛乳113kcal	ピーチティー58kcal	チョコミルク139kcal	カフェオレ84kcal	レモンティー32kcal	キャラメルミルク87kcal
	ごはん すまし汁 サクサクコロツケ ブロッコリーのチーズサラダ 赤かつば漬け フルーツカクテル 556kcal 3.3g	ごはん 味噌汁 アジの焼き浸し チンゲン菜の梅和え 田舎漬け 洋梨缶 497kcal 2.7g	ごはん けんちん汁 ブリの煮付け れんこん金平 パイン缶 かぶの浅漬け 529kcal 2.8g	ごはん ワンタンスープ 八宝菜 青梗菜のザーサイ和え 桜漬け 夏みかん缶 575kcal 4.2g	ゆかりごはん 味噌汁 ホツケの塩焼き 五目煮 ブドウ缶 昆布の佃煮 495kcal 3.5g	カレーライス 野菜スープ オクラともやしのサラダ 黄桃ヨーグルト 福神漬け 551kcal 2.6g
	コーヒーゼリー79kcal	エクレア69kcal	セレクト	バームクーヘン132kcal	甘醬油せんべい50kcal	手作り水羊羹65kcal
	29	30				
	抹茶ミルク130kcal	オレンジジュース84kcal				
	ごはん すまし汁 白身魚のチャンチャン焼き 枝豆のサラダ バナナ つぼ漬け 457kcal 2.8g	ごはん 味噌汁 豚肉のしょうが焼き 春雨の中華和え 青かつば漬け 金時煮豆 572kcal 3.4g				
	小倉あんパイ117kcal	たい焼き83kcal				



〈一口メモ 9月1日(月)実施【けんちょう】について〉

【けんちょう】は、山口県の郷土料理です。いちよう切りや短冊切りにした大根、にんじんと崩した豆腐を油で一緒に炒め、しょうゆ、みりん、日本酒、砂糖などで味付けし、汁気がなくなるまで煮含めた精進料理である。山口県のほぼ全域で食されているが、お店で提供されることは少なく、家庭料理として親しまれている。また、2009年には山口市の特産品を生み出すために、【山口けんちょうマン】という、【けんちょう】を小麦粉と米粉の皮で包んだ料理が開発された。山口市内の道の駅や、学校給食のメニューにも提供されているという。山口市に行った際には、ぜひ味わってみたいものだ。

* 今月は11日(木)に「敬老の日献立」を予定しています。

