



9月の献立表

* 献立は材料の関係で
変更することがあります。

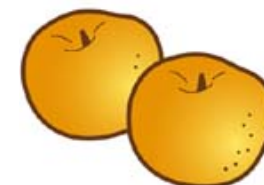
旬歳記



今月の旬菜

<梨>

暑い日が続くとエネルギー代謝が上がり、脳の興奮が高まります。また、汗として血液中の水分が失われ、血圧が上昇、心筋梗塞の心配もあります。梨は暑気当たり・夏バテの予防に最適な食べ物です。そのため、梨は古代から漢方薬として用いられてきました。ナシの成分は90%近くが水分です。糖分の正体はショ糖と果糖で、リンゴ酸、酒石酸、クエン酸も多少含んでいます。ナシには、さまざまな薬効のあることが知られていますが、なかでも特筆なのが解熱作用です。風邪で熱があり、のどが渇くときには、ナシを食べると良いでしょう。熱をやわらげ、のどの渇きも止めてくれます。同じ風邪でも咳の出る場合や、のどがヒリヒリして痛む、痰が絡むといった場合には、ナシのシロップを服用します。ナシをジュースーサーにかけ、氷砂糖あるいはハチミツを加えて弱火で煮つめます。この煮汁を1日数回飲めば、咳や痰を除き、のどの痛みを解消させます



月	火	水	木	金	土
1 鶏のソース照り焼き 蓮根とインゲンの炒め煮 ツナと玉ねぎの和え物 ごはん、玉子スープ キウイフルーツ	2 肉味噌キャベツ 里芋と人参の煮物 オクラとしめじの和え物 ごはん、清し汁 みかん缶	3 肉入りコロッケ マカロニソテー インゲンの塩昆布和え ごはん、清し汁 オレンジ	4 鶏の旨酢煮 ロールキャベツ カリフラワーのツナ和え ごはん、清し汁 白桃缶	5 肉団子と春雨の中華煮 あんかけ餃子 大根のゴマ酢和え ごはん、みそ汁 りんご	6 里芋ごはん 鶏マヨ焼き 青菜のおかか和え みそ汁 黄桃缶
8 豚肉と野菜の味噌炒め 大根と人参の煮物 玉ねぎのおかか和え ごはん、清し汁 パイン缶	9 焼きそば チヂミ インゲンのゴマ和え ごはん、スープ バナナ	10 さばの味噌煮 さつま芋の甘煮 きゅうりと人参の酢和え ごはん、清し汁 白桃缶	11 千草焼きのあんかけ じゃが芋の煮っ転がし チンゲン菜の煮浸し ごはん、みそ汁 梨	12 カレーライス ミニコロッケ ブロッコリーのサラダ 福神漬 みかん缶	13 お楽しみメニュー
15 お赤飯 天ぷら盛り合わせ 大根と人参のなます 清し汁 りんご	16 ブリの照り焼き インゲンとベーコンの炒め物 蓮根の酢の物 ごはん、みそ汁 キウイフルーツ	17 かに玉風焼き ふきと人参の炒め煮 菜の花のおかか和え ごはん、みそ汁 パイン缶	18 煮魚(サワラ) 焼き豆腐のあんかけ 小松菜の和え物 ごはん、みそ汁 白桃缶	19 かけそば かき揚げ 里芋の煮物 煮豆、ごはん りんご	20 肉団子の甘酢あん コーンの卵とじ 竹の子の煮付け ごはん、清し汁 みかん缶
22 おでん風煮 豚肉とキャベツの炒め物 長芋の梅肉和え ごはん 梨	23 ケチャップライス コロッケ ハムとキャベツのサラダ スープ 黄桃缶	24 サーモンフライ 小田巻き蒸し オクラのおかか和え ごはん、みそ汁 りんご	25 さばの生姜煮 切干大根の炒め煮 マカロニサラダ ごはん、みそ汁 パイン缶	26 ケイチャン じゃが芋の煮物 インゲンのゴマ和え ごはん、スープ 白桃缶	27 ツナと卵の炒め物 大根のかにあん 長芋のおかか和え ごはん、清し汁 梨
29 豆腐のあんかけ 焼売 白菜の煮浸し ごはん、若布スープ キウイフルーツ	30 ホキのみぞれ煮 鍋しぎ 白和え ごはん、みそ汁 オレンジ				