



9月の献立表

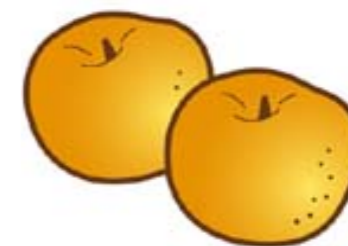
* 献立は材料の関係で
変更することがあります。

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 肉味噌キャベツ 里芋の煮物 オクラとしめじの和え物 ごはん、清し汁 一口羊かん	2 コロッケとエビかつ 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、バームクーヘン	3 ホキの卵とじ 大根のべっこう煮 えのきと人参のポン酢和え ごはん、みそ汁 ヨーグルト	4 きのことそば ちくわ天 ナスのおかか和え 漬物、ごはん 梨、プチケーキ	5 ポークジンジャー ひじき煮 キャベツのサラダ ごはん、みそ汁 ムーンライト
7 豚肉と野菜のカレー炒め 大根の煮物 玉ねぎのおかか和え ごはん、スープ りんご、ミニどら焼き	8 あんかけ豆腐ステーキ ウインナーソテー チンゲン菜のお浸し ごはん、みそ汁 ムーンライトソフトケーキ	9 梅おろしうどん かき揚げ オクラときゅうりの和え物 煮豆、ごはん みかん缶、ゼリー	10 カレーライス オムレツ ブロッコリーのサラダ 福神漬 クリームパン	11 サバの生姜煮 南瓜の甘煮 きゅうりと人参の酢和え ごはん、清し汁 オレンジ、ハーベスト	12 鶏のねぎ焼き がんもの煮付 蓮根の甘酢和え ごはん、みそ汁 よもぎまんじゅう
14 鶏のレモン醤油炒め 里芋の煮物 オクラの和え物 ごはん、みそ汁 白桃缶、ドーナツ	15 きつねそば かき揚げ 菜の花のお浸し 漬物、ごはん ヨーグルト	16 チキンソテー トマトソース ツナじゃが 大根サラダ ごはん、スープ 黄桃缶、ソフトマドレーヌ	17 豚天 蓮根の煮物 ピーマンのおかか和え ごはん、みそ汁 薄皮まんじゅう	18 けんちん煮 野菜の卵とじ ブロッコリーのしらす和え ごはん、清し汁 りんご、プリン	19 冷やし味噌かけ 人参とインゲンの金平炒め きゅうり酢 ごはん、清し汁 ホームパイ
21 お楽しみメニュー	22 カツとじ ひじき煮 カリフォルニアMIXのサラダ ごはん、みそ汁 カスタードケーキ	23 クリームシチュー ポイルウインナー マカロニサラダ ごはん キウイフルーツ、ミニたい焼き	24 チーズハンバーグ はんぺんのコーンマヨ焼き インゲンのツナ和え ごはん、スープ ムーンライト	25 サバの照り煮 肉詰めいなりの煮物 オクラの和え物 ごはん、みそ汁 みかん缶、プチケーキ	26 鶏の酒蒸し 五目巾着の煮物 インゲンのゴマ和え ごはん、みそ汁 一口羊かん
28 豚汁うどん 切干煮 ちくわと胡瓜の和え物 菜飯 りんご、コーヒーゼリー	29 手作り白身魚フライ 揚げ茄子とピーマンの鍋しぎ 白和え ごはん、みそ汁 黒糖まんじゅう	30 鶏生姜焼き 切干大根の煮物 インゲンのおかか和え ごはん、みそ汁 白桃缶、ハーベスト			