



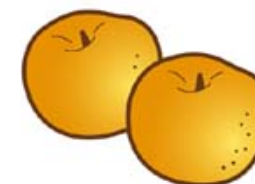
9月の献立表

* 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 鶏の旨酢煮 筍と人参の金平 カリフラワーのツナ和え ごはん、清し汁 クリームパン	2 肉団子と春雨の中華煮 あんかけ餃子 きゅうりと切干の華風和え ごはん、みそ汁 りんご、ハーベスト	3 里芋ごはん タラのマヨ焼き きゅうりとしらすの酢の物 みそ汁 ムーンライトソフトケーキ
5 サワラの煮付 れんこんの炒り煮 カリフラワーとカニカマの和え物 ごはん、みそ汁 白桃缶、プチケーキ	6 八宝菜 青菜炒め たけのこの和え物 ごはん、卵スープ カスタードケーキ	7 鶏のゴマ揚げ ごぼうの旨煮 ほうれん草のお浸し ごはん、みそ汁 梨、キャンディーチーズ	8 手作り麻婆豆腐 春巻き 春雨ときゅうりの酢の物 ごはん、スープ まんじゅう(こしあん)	9 鶏のねぎ焼き がんもの煮付 豆腐とトマトのマリネ風 ごはん、みそ汁 黄桃缶、プリン	10 サバの生姜煮 南瓜の甘煮 きゅうりと人参の二色酢和え ごはん、清し汁 ヨーグルト
12 梅おろしうどん かき揚げ トマトと若布の和え物 煮豆、ごはん りんご、クッキー	13 なす味噌炒め さつま揚げの昆布煮 人参の卵和え ごはん、清し汁 一口羊かん	14 カレイの南蛮漬け ほうれん草のツナ炒め キャベツのサラダ ごはん、スープ みかん缶、バームクーヘン	15 豚ヒレ肉のパン粉焼き れんこんの煮物 ピーマンのおかか和え ごはん、みそ汁 プレミアムプチシュー	16 けんちん煮 野菜の卵とじ ブロッコリーとエビのマリネサラダ ごはん、清し汁 梨、ドーナツ	17 あんかけパスタ コロッケ カリフラワーとトマトのサラダ ごはん、スープ ミニ今川焼
19 お楽しみメニュー	20 豚汁うどん ひじきと竹輪の煮物 カリフォルニアMIXのサラダ ごはん ホームパイ	21 きのごハンバーグ ポテトと枝豆のソテー マカロニサラダ ごはん、スープ オレンジ、プリン	22 サバの照り煮 たけのこの煮物 小松菜のお浸し ごはん、みそ汁 マリービスケット	23 他人丼 お豆の甘辛炒め 酢蓮根 みそ汁 パイン缶、プチケーキ	24 ハヤシライス 炒り卵 きゅうりとトマトのサラダ あんぱん
26 チキンカツの卵とじ 金平ごぼう ちくわと胡瓜の和え物 ごはん、みそ汁 キウイ、ソフトマドレーヌ	27 手作りアジフライ 鍋しぎ ほうれん草の白和え ごはん、清し汁 ムーンライトソフトケーキ	28 肉そば 切干煮 漬物 ひじきごはん 白桃缶、ミニたい焼き	29 マスのパン粉焼き さつま芋の炒め煮 きゅうりの昆布和え ごはん、みそ汁 ヨーグルト	30 豆腐ハンバーグ チンゲン菜のしらす炒め キャベツのカニマヨ和え ごはん、みそ汁 みかん缶、コーヒーゼリー	