

9 月 献 立 表



ごきげん倶楽部 しゃんしゃん

日	曜日	お ひ る	お や つ	エネルギー (kcal)	塩分(g)
16	火	ひじきご飯 魚の野菜マヨ焼き ジャーマンポテト キャベツのシーザーサラダ 豚汁 果物	みかん大福	593	3.1
17	水	冷やし中華 筑前煮 チンゲン菜ののり和え わかめおにぎり 果物	和風スイートポテト	427	2.9
18	木	梅ご飯 魚の蓮根蒸し 豚肉ときくらげの卵炒め 菜の花のわさび和え すまし汁 果物	あずきクリームパイ	396	3.9
19	金	さつま芋ご飯 鶏つくねの照り焼き のっぺ風煮 ブロッコリーのごま和え けんちん汁 果物	コーヒー ロールケーキ	559	3.9
20	土	グリンピースご飯 チキン南蛮タルタルソース 春雨の炒め物 マカロニサラダ すまし汁 果物	プチシュークリーム	598	3.9
21	日	お 休 み			
22	月	担々麺 厚揚げの煮物 菜の花ともやしの和え物 若菜おにぎり 果物	パインケーキ	483	3.8
23	火	きのこご飯 煮込みハンバーグ なすの煮浸し カリフラワーのゆかりマヨ和え そうめん入りすまし汁 果物	手作りおはぎ	526	3.7
24	水	ご飯 豚肉のしぐれ煮 がんもの煮物 小松菜とカニカマの和え物 みそ汁 果物	たこ焼き	492	3.0
25	木	焼きそば あんかけシュウマイ オクラとなめこの和え物 ゆかりおにぎり わかめスープ 果物	マドレーヌ	444	3.0
26	金	ご飯 サバのみそ煮 車麩の卵とじ 春菊の白和え みそ汁 果物	青りんごゼリー	533	2.6
27	土	ご飯 豚肉の焼き肉風炒め 刻み昆布の炒め煮 南瓜サラダ 中華スープ 果物	紅茶ケーキ	526	3.9
28	日	お 休 み			
29	月	ご飯 チキンカツ 里芋とちくわの煮物 菜の花の辛子和え みそ汁 果物	コーヒーゼリー	525	3.4
30	火	ご飯 魚の酢豚風 きんぴらごぼう 切干大根とツナの和風サラダ みそ汁 果物	ピザトースト	499	2.8



食材の入荷状況により献立が一部変更になる場合があります。予めご了承ください。

9月15日から20日まで、しゃんしゃんでは敬老の日週間を予定しています

9月23日は彼岸の中日、「秋分の日」ですね。

「暑さ寒さも彼岸まで」とは、春分の日を境に寒さが和らぎ、秋分の日を境に暑さも和らぐということを表した言葉です。

彼岸のお供えものといえば、「ぼたもち」や「おはぎ」。どちらも、お米をあんこで包んだ和菓子ですが、春は「牡丹」の花に見立てて「牡丹餅(ぼたもち)」、秋は「萩」に見立てて「お萩(おはぎ)」と呼ぶようになったといわれています。

