

# 令和2年 9月献立表

■行事食 ■おすすめメニュー ■お楽しみおやつ ■サービス：ワンプレートランチ  
 \*間食の牛乳は、デイサービスの提供はございません。  
 \*都合により、メニューが変更になる場合があります。

	9月1日(火)	9月2日(水)	9月3日(木)	9月4日(金)	9月5日(土)	9月6日(日)	9月7日(月)
朝食	あんぱん 野菜ソテー フルーツ ヨーグルト	黒糖ロール スープ煮 フルーツ ヨーグルト	クリームパン 大根とツナの 炒めもの フルーツ ヨーグルト	北海道ミルク ほうれん草の ソテー フルーツ ヨーグルト	イロローロール トマトスープ煮 フルーツ ヨーグルト	あんぱん 厚揚げの 生姜醤油炒め フルーツ ヨーグルト	レーズンラウンド オムレツ フルーツ ヨーグルト
kcal	438	327	375	388	371	468	366
昼食	のりたまご飯 クリームシチュー コールスロー フルーツポンチ	ご飯 豚肉となすの さっぱり炒め さつまいもの甘煮 チンゲン菜の ごま和え みそ汁	ご飯 ミートローフ グリーンサラダ コンソメスープ フルーツ	ご飯 変わり柳川風煮 じゃがいも金平 オクラのおかか 和え みそ汁	ご飯 カレーうどん 白菜の昆布和え 温泉卵	ご飯 鶏肉のピザ風焼 大根サラダ ブロッコリーの ツナ和え みそ汁	ご飯 季節の野菜の かき揚げ *天つゆ 酢のもの 赤だし フルーツ
kcal	510	544	509	522	512	435	513
間食	豆乳まんじゅう 牛乳	やわらかおかし 牛乳	鯛焼きクリーム 牛乳	もみじまんじゅう 牛乳	杏仁豆腐 牛乳	コーヒーゼリー 牛乳	手作り水ようかん 牛乳
kcal	130	85	170	142	86	89	182
夕食	ご飯 スパニッシュ オムレツ 小松菜のサラダ 漬物 コンソメスープ	ご飯 白身魚の バター醤油焼 はくさいとハムの 炒め煮 漬物 みそ汁	ご飯 鶏肉の味噌 漬焼 かぼちゃの煮物 煮豆 すまし汁	牛肉としらたきの どんぶり チンゲン菜の 辛子和え 冷奴 みそ汁	ご飯 たららの煮付け ピーマンの炒り煮 漬物 みそ汁	ご飯 さわらの生姜煮 里芋の田楽 漬物 すまし汁	ご飯 豚肉ときのこの しょうゆ煮 カリフラワーの 和えもの 煮豆 みそ汁
kcal	466	362	455	379	355	417	482
1日 kcal	1544	1318	1509	1431	1324	1409	1543

## ◎今月のおすすめ食材◎

### 太刀魚

太刀魚の旬は7～11月です。

地域によって違いますが、一般的には産卵期の秋が旬とされています。太刀のように細長い銀色の体型が特徴で、大きいものと1メートル以上になります。

切り身として売られており、鮮度のよいものは刺身としても食べられますが、小骨が多く、味にクセがあることから、バターを使ったムニエルなどが適しています。

### いちじく

いちじくの旬は7～10月。収穫時期は夏と秋の2回です。

水溶性の食物繊維であるペクチンを豊富に含んでおり、腸の活動を活発にさせ、便秘に効果があります。またフィシンなどの酵素が含まれており、お酒を飲んだ後に食べると、二日酔いにもなりにくいとされています。

美味しいイチジクを選ぶポイントは、ぼつてりと丸みがあり、付け根の切り口付近まで色付いている物を選びましょう。



## 里芋

さといもの旬は8～12月です。ただし品種によって異なり、「石川早生」は8～9月、「土垂」は9～10月、「セレベス」、「八頭」は12月頃になります。里芋は低温と乾燥が苦手なため、泥つきのまま湿らせた新聞紙で包み、日の当たらない風通しのよい場所で保存しましょう。

ぬめり成分は体内の免疫力を高め、食物繊維も豊富で、腸内環境を整え生活習慣病を予防します。10分ほどゆでてから冷水で冷やすと皮が手で簡単に剥けます。



## ◎季節の食材レシピ◎

### 《里芋のずんだ和え》

#### 【材料(1人分)】

- ・里芋・・・50g
- ・顆粒だし・・・5g
- ・濃口醤油・・・3g
- ・枝豆・・・15g
- 合わせ調味料
  - ・砂糖・・・4g
  - ・薄口醤油・・・1g
  - ・みりん・・・2g
  - ・食塩・・・0.2g

#### 【作り方】

- ①里芋は皮を剥き、顆粒だしと濃口醤油で煮る。
- ②枝豆は茹でて、さやから取り出す。
- ③②の枝豆をすり鉢で細くなるまですり潰す。
- ④③に合わせ調味料を混ぜる
- ⑤①の柔らかくなった里芋に④を和える。
- ⑥器に盛り完成。



写真はイメージです

9月22(火) 夕食に提供します。

	9月15日(火)	9月16日(水)	9月17日(木)	9月18日(金)	9月19日(土)	9月20日(日)	9月21日(月)
朝食	黒糖ロール クリーム煮 フルーツ ヨーグルト	クリームパン 菜種和え フルーツ ヨーグルト	イエローロール ミネストローネ風 フルーツ ヨーグルト	あんぱん 野菜ソテー フルーツ ヨーグルト	黒糖ロール ポークビーンズ フルーツ ヨーグルト	イエローロール スープ煮 フルーツ ヨーグルト	クリームパン キャベツサラダ フルーツ ヨーグルト
kcal	376	370	365	435	386	362	391
昼食	ご飯 たらちのチーズ ピカタ ブロッコリーの サラダ 豆乳スープ フルーツ	ご飯 とんかつ じゃがいもの旨煮 小松菜の 錦糸和え 赤だし	中華丼 餃子 中華スープ フルーツ	ご飯 松風焼き かぼちゃと昆布の 煮物 白菜と油揚げの お浸し すまし汁	わかめご飯 ワンタン麺 レバーの甘辛煮 青梗菜の 中華和え	ご飯 豚肉のしょうが焼 大根の煮物 オクラともやしの 和えもの みそ汁	◎敬老の日◎ ちらし寿司 鯛の西京焼き 春菊のお浸し お吸い物 饅頭
kcal	488	490	460	509	463	523	469
間食	バナナカステラ 牛乳	さとうきび まんじゅう 牛乳	はちみつケーキ 牛乳	蒸しケーキ (チーズ) 牛乳	鯛饅頭 牛乳	プリンアラモード 牛乳	いちごケーキ 牛乳
kcal	136	102	213	207	141	155	193
夕食	ご飯 ジャガイモの 小判焼き 春菊の和え物 煮豆 みそ汁	ご飯 親子煮 もやしのごま酢 和え 煮豆 みそ汁	ご飯 鶏肉の マーマレード煮 サラダ 漬物 みそ汁	ご飯 豚肉の和風煮 小松菜の磯和え 漬物 みそ汁	ご飯 ぶり大根 オクラのさっぱり 和え 漬物 みそ汁	ご飯 たらちの野菜 あんかけ ほうれん草の 錦糸和え 煮豆 みそ汁	ご飯 鶏肉の照り焼き いんげんとツナの 炒め煮 漬物 みそ汁
kcal	479	452	434	388	450	357	451
1日 kcal	1479	1414	1472	1539	1440	1397	1504

	9月22日(火)	9月23日(水)	9月24日(木)	9月25日(金)	9月26日(土)	9月27日(日)	9月28日(月)
朝食	黒糖ロール クリーム煮 フルーツ ヨーグルト	あんぱん オムレツ フルーツ ヨーグルト	レーズンラウンド ピーマンの炒り煮 フルーツ ヨーグルト	クリームパン 炒り豆腐 フルーツ ヨーグルト	ミニストロベリー ツイスト たまごとし フルーツ ヨーグルト	イエローロール クリーム煮 フルーツ ヨーグルト	あんぱん ソテー フルーツ ヨーグルト
kcal	375	437	340	389	390	406	422
昼食	ご飯 すき焼き風煮 春雨サラダ みそ汁 フルーツ	ご飯 鶏肉のから揚げ 白菜とさつま揚げ の煮浸し インゲンの 酢味噌和え すまし汁	ひじきご飯 五目厚焼き玉子 里芋の煮物 チンゲン菜の 辛子和え みそ汁	ビーフカレー カニサラダ 杏仁豆腐 福神漬け	ご飯 鶏肉の梅香焼 れんこんの煮物 マカロニサラダ みそ汁	ご飯 鮭のチャンチャ焼 湯豆腐 ほうれん草の お浸し すまし汁	ご飯 豚肉のねぎ ソース焼き 切干大根の 煮物 ちんげん菜の 香味和え みそ汁
kcal	471	471	534	528	505	406	477
間食	バウムクーヘン 牛乳	ぶどうゼリー 牛乳	抹茶まんじゅう 牛乳	ふんわり名人 きな粉 牛乳	ロールケーキ (ホワイト) 牛乳	フルーチェ (オレンジ) 牛乳	ミニマフィン 牛乳
kcal	126	89	108	112	240	101	150
夕食	ご飯 さばの煮つけ 里芋のずんだ 和え 漬物 みそ汁	おにぎり お好み焼き ほうれん草の ピーナツ和え みそ汁	ご飯 豚肉のトマト ソース煮込み 三色炒め 漬物 コンソメスープ	ご飯 あじの香味焼き オクラのおかか 和え 煮豆 みそ汁	ご飯 ハンバーグ かぼちゃの ヨーグルト和え 漬物 コンソメスープ	ご飯 かに玉あんかけ 野菜炒め 漬物 中華スープ	ご飯 鶏肉の旨煮 金平ごぼう 漬物 みそ汁
kcal	434	487	430	405	499	473	465
1日 kcal	1406	1484	1412	1434	1634	1386	1514
	9月29日(火)	9月30日(水)					
朝食	黒糖ロール トマトスープ煮 フルーツ ヨーグルト	クリームパン フレンチサラダ フルーツ ヨーグルト					
kcal	362	382					
昼食	◎味めぐり (岩手県)◎ 高菜ご飯 じゃじゃ麺(冷) なすとピーマンの 炒め煮 たまごスープ 手作り アセロラゼリー	ご飯 鶏肉のじぶ煮 いんげんとツナの 炒め煮 もやしの甘酢 和え みそ汁					
kcal	635	426					
間食	豆乳まんじゅう 牛乳	チョコパイ 牛乳					
kcal	130	202					
夕食	ご飯 肉じゃが 小松菜の おかか和え 漬物 みそ汁	ご飯 豆腐チャンプルー かぼちゃの煮物 漬物 すまし汁					
kcal	402	479					
1日 kcal	1529	1489					

## 郷土料理 >>岩手県

# じゃじゃ麺



「わんこそば」「盛岡冷麺」と並んで盛岡三大麺といわれるようになった盛岡じゃじゃ麺。約40年前、ある男性が戦争中に中国で食べた「炒麵(ジャージャー麺)」を元に開発し、自分の店で売り出したのが始まりです。盛岡じゃじゃ麺は、中華麺ではなくうどんの上に特製の肉味噌、きゅうり、ねぎ、紅生姜などを乗せた料理です。その独特な味わいから地元の隠れた名物でしたが、最近では「なぜかクセになる不思議な味」と観光客にも大人気です。

## ～献立料理名 一口メモ～

### <ホイコーロー>

中国料理の一つで、四川料理の代表的なものです。豚肉をかたまりのまま茹で、冷ましてから薄切りにして野菜と炒め合わせます。その後、豆板醤(トウバンジャン)・豆豉(トウチ)・甜麵醬(テンメンジャン)・しょうゆ・老酒(ラオチュウ)などの調味料で味付けをします。野菜は、四川ではにんにくの葉を使用しますが、日本では、キャベツなどで代用することが一般的です。

**9月9日(水) 昼食に提供します!**



## 日本全国味めぐり

日本全国味めぐりと題し、47都道府県のおいしい郷土料理・名物料理が登場!

今月は…**岩手県**

- ・高菜ご飯
- ・じゃじゃ麺(冷)
- ・なすとピーマンの炒め煮
- ・たまごスープ
- ・手作りアセロラゼリー



## ※行事食※

21日(月) 敬老の日  
29日(火) 味めぐり(岩手県)

## ※オススメ献立※

5日(土) カレーうどん  
24日(木) ひじきご飯

## ※お楽しみおやつ※

7日(月) 手作り水ようかん  
21日(月) いちごケーキ

## ※デパートラウンジ※

7日(月)・15日(火)

