フォーライフ桃郷

9月の献立

※食材の入荷により献立が変更になる場合がございます。

	日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6	7
昼食	お赤飯 （ごま塩） すまし汁 鮭のおろし煮 やわらかきんぴら オレンジ	ごはん わかめスープ 回鍋肉 中華サラダ バナナ	ごはん すまし汁 鯖の味噌煮 ひじきとくわいの サラダ キウイフルーツ	ハヤシライス 和風サラダ ジョアor ヨーグルト オレンジ	ごはん みそ汁 赤魚の中華蒸し おくらの胡麻和え 巨峰or黄桃	冷やし中華 焼売 パイナップル	ごはん みそ汁 豚の梅炒め ほうれん草の磯和え オレンジ
デイ1品		ザーサイ	ほうれん草のお浸し	コンソメスープ	やわらかきんぴら	カニカマ （トッピング）	肉団子と根菜の 黒酢ソース
おやつ	やわらかおかき （うす塩味）	プリン	どら焼き	プチケーキ	チーズババロア シュークリーム	抹茶蒸しパン	クリームチーズと ヨーグルトのデザート
	8	9(重陽の節句)	10	11	12	13（お月見）	14
昼食	ごはん コンソメスープ かじきのミレイユ 焙煎胡麻の ごぼうサラダ 果物	栗ご飯 すまし汁 あじの塩焼き ほうれん草のお浸し オレンジ	ごはん コンソメスープ クリーム＆野菜 コロッケ カニ風味 スパゲッティサラダ 巨峰or黄桃	ごはん スープ チキンの トマトソースかけ フレンチサラダ バナナ	ごはん みそ汁 豚肉の生姜焼き おくらとモロヘイヤの おかか和え キウイフルーツ	キーマカレー 蒸し鶏のサラダ オレンジ	ミックスお好み焼き 中華スープ 青梗菜の中華風 おひたし パイナップル
デイ1品		金時豆	かぼちゃコロッケ	ポテトサラダ	南瓜のそぼろ煮	温泉たまご	ヨーグルト
おやつ	ふどうゼリー	いもようかん	杏仁豆腐	レモンの蒸しケーキ	スイートポテト	行事の和菓子 うさぎの月	やわらかおかき （砂糖醤油味）
	15（敬老会）	16	17	18	19	20	21
昼食	炊き込みご飯 銀あん茶碗蒸し 天ぷら 小松菜のお浸し ぶどうorメロン	ごはん 中華スープ 芙蓉蟹 蒸し鶏のサラダ 巨峰or黄桃	ごはん 中華スープ チンジャオロース 春雨サラダ バナナ	ごはん スープ 麻婆茄子 切り干し大根と 紫玉ねぎのおかか和え パイナップル	ごはん 中華スープ 鶏肉の唐揚げ （レモン） わかめと玉ねぎの 酢の物 キウイフルーツ	ごはん みそ汁 魚の照り焼き 千草和え オレンジ	ごはん 中華スープ タラの中華風旨煮 ひじきの生姜風味和え 巨峰or黄桃
デイ1品	なすの天ぷら	切り干し大根の煮物	茄子の 中華ドレッシング	彩ひじき	海老フライ	根菜と鶏そぼろの金平	湯葉あんかけ
おやつ	行事の和菓子 鶴と亀の舞	コーヒーゼリー	黒糖蒸しパン	ココアのムース	たいやき	ミルクプリン	おから入り チョコマーブルケーキ
	22	23	24	25	26	27	28
昼食	ごはん ロールキャベツの クリームソース 大根サラダ バナナ	ごはん みそ汁 赤魚のとろろ蒸し 蒸鶏の 根菜ごまサラダ キウイフルーツ	なすのミート スパゲッティー キャベツのスープ 菜の花の マスタード和え パイナップル	ごはん すまし汁 鮭のちゃんちゃん焼き 風 ほうれん草のお浸し 巨峰or黄桃	五目炒飯 わかめスープ 湯葉あんかけ バナナ	ごはん みそ汁 ぶり大根 ひじきの生姜風味和え オレンジ	シーフードカレー （福神漬） カッテージチーズの サラダ 巨峰or黄桃
デイ1品		ジャガイモの バター炒め	里芋の煮物	キャロットサラダ	ポテトサラダ	枝豆のだし煮	温泉卵
おやつ	和菓子 （アラカルト）	やわらかおかき （きな粉味）	カステラ	クリームコンフェ	マスカットゼリー	静岡産の お茶プリン	ヨーグルトクリーム クレープ
	29	30					
昼食	ごはん すまし汁 鶏肉の旨煮 春菊のごま和え キウイフルーツ	ごはん 鏑汁 豚肉の 七味醤油ソテー 茄子の 中華ドレッシング パイナップル					
デイ1品		南瓜の甘煮					
おやつ	ピーチゼリー	あんドーナッツ					

栄養一口メモ　「ぼたもち」と「おはぎ」

皆さんご存知の「ぼたもち」と「おはぎ」ですが、春と秋で呼び名が異なってきます。春がぼたもちで秋がおはぎと呼びます。この呼び名は、それぞれの季節のお花の牡丹と萩からきています。
では、ぼたもちとおはぎには呼び名以外に違いがあるのでしょうか？昔は、大きな丸い形でこしあんを使ったものがぼたもち、細長い俵型の形で粒あんで包まれたものがおはぎという違いがありました。秋に収穫したばかりの小豆は、そのまま皮も潰して食べられるため、おはぎには粒あんが使われていました。しかし、ぼたもちを作る春には皮が固くなってしまっているため、皮を取り除いたこしあんを使っていました。現在では、小豆の品種改良や保存技術が発達した結果、季節関係なく粒あんが作れるようになったため、季節によるあんこの違いがなくなりました。また、地域によっても呼び方が変わるので、ご自身の出身地の呼び方を話し合ってみてはいかがでしょうか♪