

あいあい 平成29年		9月献立表				管理栄養士 久富 恵子	
				9月1日(金)	9月2日(土)	9月3日(日)	
				<ul style="list-style-type: none"> ・小豆ごはん ・冷しゃぶ ・切干大根の炒り煮 ・青菜の和え物 ・すまし汁 ・フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・さんまの塩焼き ・里芋の煮物 ・もずくと胡瓜の酢の物 ・みそ汁 ・フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・鶏肉の照焼き ・茄子の利休煮 ・中華サラダ ・みそ汁 ・フルーツ 	
9月4日(月)	9月5日(火)	9月6日(水)	9月7日(木)	9月8日(金)	9月9日(土)	9月10日(日)	
<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・金目鯛の煮付け ・夏野菜の天ぷら ・酢の物 ・みそ汁 ・フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・夏野菜のカレー ・すき昆布の煮物 ・トマト野菜サラダ ・枝豆 ・ミックスフルーツ ・福神漬け 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・魚のムニエル 生姜醤油 ・山菜の煮物 ・青菜のおかか和え ・みそ汁 ・フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・紅茶豚野菜添え ・夏野菜の煮物 ・ザーサイ和え ・みそ汁 ・フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・いわしの香草焼き ・冬瓜の煮物 ・青菜とささみのピリカラ和え ・みそ汁 ・フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・豚肉の焼き肉風 ・ビーフン炒め ・長芋の梅和え ・みそ汁 ・フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・鯖の塩焼き ・筑前煮 ・青菜のお浸し ・豚汁 ・フルーツ 	
9月11日(月)	9月12日(火)	9月13日(水)	9月14日(木)	9月15日(金)	9月16日(土)	9月17日(日)	
<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・鶏肉のくわ焼き ・ひじきと枝豆のサラダ ・南瓜の甘煮 ・みそ汁 ・フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・あじフライ ・春雨の炒り煮 ・なすの生姜醤油和え ・みそ汁 ・フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・酢豚 ・冬瓜の含め煮 ・トマトサラダ ・わかめスープ ・フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・鯖の西京焼き ・高野豆腐のオランダ煮 ・拌三糸 ・トマトスープ ・フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・鶏肉のタンドリーチキン ・華風炒め ・南瓜サラダ ・みそ汁 ・フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・エビフライ ・ひじきの炒り煮 ・青菜の和え物 ・みそ汁 ・フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・ハヤシ ・茄子の煮物 ・切干し青菜のごま酢和え ・たたき胡瓜盛り合わせ ・ミックスフルーツ 	
9月18日(月)	9月19日(火)	9月20日(水)	9月21日(木)	9月22日(金)	9月23日(土)	9月24日(日)	
<ul style="list-style-type: none"> ・萩ごはん ・天ぷら盛合せ ・冬瓜の煮物 ・わかめの酢の物 ・すまし汁 ・和菓子 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・冷しゃぶ ・じゃがいもの揚げ煮 ・青菜の和え物 ・すまし汁 ・フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・さんまの塩焼き ・筑前煮 ・青菜の和え物 ・みそ汁 ・フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・鶏肉の照り煮 ・野菜炒め ・茄子涼伴 ・みそ汁 ・フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・すき焼き風煮 ・茄子とピーマンの生姜風味 ・青菜の和え物 ・すまし汁 ・フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ・きのこご飯 ・ぶりの照焼き ・炊き合わせ ・酢の物 ・すまし汁 ・おはぎ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・あじのマリネ ・肉と大根の煮物 ・青菜の辛子和え ・野菜スープ ・フルーツ 	
9月25日(月)	9月26日(火)	9月27日(水)	9月28日(木)	9月29日(金)	9月30日(土)		
<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・鶏の唐揚げ 薬味ソース ・きんぴら ・青菜の和え物 ・みそ汁 ・フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・金目鯛の煮付け ・なすの味噌炒め ・春雨サラダ ・すまし汁 ・フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・変わりとんかつ ・すき昆布の煮物 ・青菜の和え物 ・みそ汁 ・フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ・きのこご飯 ・鯖の香り煮 ・春巻き ・青菜のおひたし ・みそ汁 ・フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・豚肉のメープルシロップ焼き ・長芋の煮物 ・中華サラダ ・みそ汁 ・フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・魚のチリソース ・五目きんぴら ・キャベツのおかか和え ・みそ汁 ・フルーツ 		
<p>《一口メモ》 秋の味覚の代表といえば“秋刀魚”ですね。 「さんまが出るとあんまが引込む」ということわざがあるくらい栄養豊富です。 さんまに限らず背の青い魚には、血液をさらさにするDHAやEPAという脂肪酸が豊富で、認知症予防にもつながると言われています。 旬のさんまなど背の青い魚を積極的に食べて脳の老化も防ぎましょう。</p>				<p>エネルギー 600kcal 前後 たんぱく質 22~28g 塩分 3~4g</p>			
<p>食材の都合により献立が替わる場合があります。 ご了承くださいますようお願い申し上げます</p>				<p>特定非営利活動法人 ワーカーズ・コレクティブ あいあい TEL044-955-6273 FAX044-955-6274</p>			