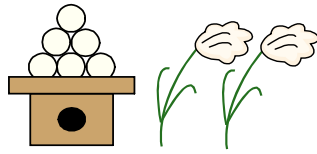




9月の献立

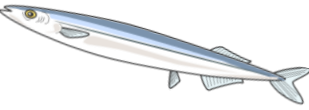


			1日(木)	2日(金)
			ご飯 魚の梅肉焼き 付合せ(2色ピーマン和え) 大根のきんぴら 味噌汁(法蓮草 油揚げ) りんごケーキ	※アルファ化米 (わかめご飯) ポトフ アスパラのツナマヨサラダ 飲む野菜と果実(ピーチ) ※災害用備蓄
5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)
ご飯 魚のマヨネーズ焼き 付合せ(ブロッコリー) コールスローサラダ コンソメスープ(大根わかめ) 角切りパンゼリー	ご飯 鶏肉のケチャップ揚げ 付合せ(サニーレタス) 枝豆とカニカマのサラダ 味噌汁(もやし 油揚げ ネギ) フルーツポンチ	ロールパン ポークビーンズ 大根ときゅうりのサラダ コンソメスープ (白菜 コーン パセリ) パンナコッタ	ご飯 鶏の照り煮 付合せ(人参 いんげん) サラダで元氣 味噌汁(豆腐 えのきネギ) ポパイマフィン	ご飯 鮭の粕漬焼き 付合せ(法蓮草ごま和え) ひじきの五目煮 味噌汁(玉葱 大根 ネギ) お月見ゼリー
12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)
ご飯 ミートローフ 付合せ(粉ふき芋) ブロッコリーのサラダ コンソメスープ (キャベツ ベーコン) キャラメルミルクゼリー	ご飯 鮭のゴマ照り焼き 付合せ(オクラ) 磯香和え 味噌汁(大根 えのき油揚げ) 小豆蒸しパン	ご飯 麻婆豆腐 カニカマとキャベツの 中華サラダ 中華スープ(人参 わかめ) パン	ご飯 切干大根のオムレツ 付合せ(カリフラワー) グリーンサラダ(いんげん) ウイナースープ ぶどうゼリー	ご飯 豚肉のオレンジジュース煮 付合せ(リーフレタス) 和風マカロニサラダ 味噌汁(なめこネギ) マドレーヌ
19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)
敬老の日	ご飯 鶏のレモンソース 付合せ(人参 カリフラワー) トマトとオクラのサラダ(ツナ) オニオンスープ 洋梨蒸しパン	ご飯 魚の味噌だれかけ 付合せ(もやし 人参) 辛し和え すまし汁 (えのき かまぼこネギ) 抹茶ミルク寒天	ご飯 豆腐ハンバーグきのこソース 付合せ(ブロッコリー) ポテトサラダ 味噌汁(もやしわかめネギ) 梨	秋分の日
26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)
ご飯 カレイの漬け焼き 付合せ(オクラ) ブロッコリーの胡麻味噌和え すまし汁(えのきわかめネギ) チーズ蒸しパン	ご飯 五目玉子焼き 付合せ(いんげん) 切干大根の煮付け 味噌汁(玉葱 油揚げ ネギ) いちごミルクゼリー	ご飯 タンドリーチキン 付合せ(トマト サラダ菜) カリフラワーのサラダ コンソメスープ(白菜 椎茸) オレンジ	ご飯 魚の塩焼き 付合せ(法蓮草 人参) キャベツのゴマ酢あえ 味噌汁(三つ葉 手毬麴) りんごゼリー	くろロールパン ポークシチュー ツナサラダ コンソメスープ(法蓮草コーン) パインのヨーグルト和え

今月の旬の食材 【秋刀魚(さんま)】

9～10月に漁が盛んになり、10～11月には脂が乗ったものが出回る。

さんまの豆知識



さんまには胃がない？

さんまは『無胃魚(むいぎょ)』と呼ばれ、食べたものが溜まる間がほとんどないので内臓も全部美味しく食べられる。

【秋刀魚が出ると、按摩(あんま)が引込む】

さんまを食べると体のだるさが解消、体調も整い、按摩(=マッサージ)に行かなくてもよくなるという意味のことわざがあるほど、栄養価が高い。

栄養

— 青魚に多く含まれる脂肪酸 —

EPA(エイコサペンタエン酸)：血液をサラサラにする効果がある。
DHA(ドコサヘキサエン酸)：脳を活性化し記憶力を高める効果がある。

★これらは体内で十分に作ることができない**必須脂肪酸**のため、食事から摂る必要がある。

目利きのポイント



- ①目が澄んでいるもの
- ②体が銀色に光り、反り返っているもの
- ③口の先や尾が黄色で、背が盛り上げっているもの(=脂が乗っている)



さんまの塩焼きをアレンジ！香ばしくてクセになる！

『焼きさんまの混ぜごはん』



材料(大人4人分)

- さんま……………2尾
- 塩……………小さじ1/2
- 米……………2合
- ★しょうゆ……………大さじ1と1/2
- ★みりん……………大さじ1と1/2
- ★塩……………小さじ1/2
- 大葉……………6枚
- ごま……………大さじ1
- ごま油……………大さじ1

作り方

- ①米を研ぎ、2合分のご飯が炊ける分量の水と★の調味料を加えよく混ぜて、炊飯器で米を炊く。
- ②さんまに塩を振り、魚焼きグリルで焼くかフライパンに油(分量外)を熱して焼く。焼けたら身をほぐしておく。
- ③大葉は千切りにする。
- ④フライパンにごま油を熱し、②のさんまの身、③の大葉、ごまを加えてパラパラになるまでさっと炒める。
- ⑤①の炊き上がったご飯に④の具材を入れてよく混ぜる。

ワンポイントアドバイス

大葉の代わりに万能ねぎ(2本)を小口切りにして加えても美味しく出来ます♪
さんまの塩焼きは、前日の余り物や購入した物でも作れます！

栄養価

☆幼児は大人の2/3量です。

大人：エネルギー532kcal、たんぱく質19.7g、脂質18.4g、塩分2.6g
幼児：エネルギー355kcal、たんぱく質13.1g、脂質12.3g、塩分1.7g



献立に使用している食材と栄養価は裏面をご覧ください。

