

9月の献立表(令和5年)

2023年度

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
<p>9月 September</p> <p>9月15日 ひじきの日 ひじきは食べると長生きをされると言われています。健康に長生きして欲しいという願いを込めて以前敬老の日であった9月15日を「ひじきの日」としました。 ひじきは漢字で『鹿尾菜』と書きます。ひじきの見た目が鹿のしっぽの黒い部分に似ていることに由来しています。</p>					<p>1 豆腐とひき肉のカレー炒め 茄子のおろし和え 茶碗蒸し 味噌汁 616キロカロリー おやつ/シュークリーム(苺)</p>
<p>4 赤魚の照り焼き 冬瓜と茄子の炊き合わせ オクラの塩昆布和え 清汁 519キロカロリー おやつ/ワッフル</p>	<p>5 肉団子ポトフ 小松菜とツナの炒め物 法蓮草と鯖のさっぱり和え 味噌汁 637キロカロリー おやつ/りんごゼリー</p>	<p>6 鰯の酢味噌焼き ひじきと竹輪の金平 茶碗蒸し 味噌汁 667キロカロリー おやつ/レアチーズケーキ</p>	<p>7 豚しゃぶおろしぼん酢かけ 隠元とベーコンのソテー 大豆サラダ 味噌汁 524キロカロリー おやつ/焼きドーナツ(豆乳)</p>	<p>8 鶏肉と大根の煮物 炒り豆腐 青梗菜と卵のサラダ 味噌汁 705キロカロリー おやつ/苺ムース</p>	<p>9 ポークチャップ 高野豆腐の卵とじ 隠元の胡麻和え 味噌汁 660キロカロリー おやつ/抹茶プリン</p>
<p>11 鶏肉とじゃが芋の甘辛煮 こんにゃく金平 ささみと胡瓜の梅風味和え 味噌汁 630キロカロリー おやつ/喫茶はりま</p>	<p>12 白身魚のみぞれ煮 春巻き もやしナムル 味噌汁 534キロカロリー おやつ/ブチクレープ</p>	<p>13 トマトソースハンバーグ インゲンのカレーソテー 小松菜のおかかマヨ和え 清汁 637キロカロリー おやつ/ドームケーキ(チョコ)</p>	<p>14 鶏肉のハニーマスタード焼き 切干大根煮 茶碗蒸し 味噌汁 646キロカロリー おやつ/いちごゼリー</p>	<p>15 鯖の竜田揚げ 金平ごぼう 大根とツナのごまマヨ和え 味噌汁 630キロカロリー おやつ/どらやき</p>	<p>16 カレーライス にがうりのソテー ヨーグルト和え 味噌汁 816キロカロリー おやつ/水ようかん</p>
<p>18 天ぷら盛り合わせ 小松菜とかまぼこのお浸し 紅白なます 味噌汁 616キロカロリー おやつ/梨ゼリー</p>	<p>19 牛肉としらたきのチャプチェ風 ひじきと大豆の煮物 茶碗蒸し 味噌汁 711キロカロリー おやつ/レアチーズケーキ</p>	<p>20 鶏と里芋の味噌煮 青梗菜の炒め煮 春雨マヨサラダ 味噌汁 599キロカロリー おやつ/グループゼリー</p>	<p>21 白身魚の香味焼き 豆腐とかにかまのとろとろ煮 法蓮草と蒸し鶏のサラダ 味噌汁 512キロカロリー おやつ/シュークリーム(苺)</p>	<p>22 プルコギ 平天とこんにゃくの煮物 キャベツとかにかまのサラダ 味噌汁 683キロカロリー おやつ/プリン</p>	<p>23 さんまの塩焼き さつま芋とがんもの煮物 白菜の甘酢漬け 味噌汁 686キロカロリー おやつ/ミニおはぎ</p>
<p>25 豚肉と茄子の味噌炒め 里芋のそぼろあんかけ ピーマンとささみの中華風和え 味噌汁 657キロカロリー おやつ/焼きドーナツ(豆乳)</p>	<p>26 ハヤシライス 大根の炒め煮 大根とオクラの梅おかか和え 味噌汁 740キロカロリー おやつ/紅茶のムース</p>	<p>27 鰯の唐揚げおろしぼん酢掛け 法蓮草のソテー ひじきと蒸し鶏のサラダ 味噌汁 585キロカロリー おやつ/ワッフル</p>	<p>28 肉団子と白菜の煮物 スナックピースのバターソテー しろなのごま和え 清汁 551キロカロリー おやつ/ブチクレープ</p>	<p>29 赤魚の塩麴焼き 蓮根のおかか煮 隠元のピーナッツ和え 味噌汁 553キロカロリー おやつ/ドームケーキ(苺)</p>	<p>30 鶏じゃが 竹輪とピーマンの甘辛炒め 茶碗蒸し 味噌汁 663キロカロリー おやつ/りんごゼリー</p>

9月のレクリエーション・行事のお知らせ

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
<p>9月</p> <p>月にうさぎがいる理由 日本では月の模様をうさぎが臼と杵で餅をつく姿に見立てています。これは『今昔物語』で広まった話が基になっています。 日本ではうさぎですが、地域によって様々な姿に例えられています。 ●南ヨーロッパ・かに ●カナダ・水を運ぶ女性 ●東ヨーロッパ・女性の横顔 ●南アメリカ・ロバ・ワニ ●アラビア・ライオン</p>			<p>1 カラオケ グループリハビリ</p>		<p>2 足マッサージ グループリハビリ</p>
<p>4 水彩画 カラオケ グループリハビリ</p>	<p>5 足マッサージ カラオケ グループリハビリ</p>	<p>6 マジック ショー 来演</p>	<p>7 カラオケ グループリハビリ</p>	<p>8 ちぎり絵 グループリハビリ</p>	<p>9 ガールスカウト 来演</p>
<p>11 喫茶 はりま</p>	<p>12 顔マッサージ 音楽療法</p>	<p>13 カラオケ グループリハビリ</p>	<p>14 書道 グループリハビリ</p>	<p>15 ちぎり絵 グループリハビリ</p>	<p>16 水彩画 グループリハビリ</p>
<p>敬老会</p>			<p>21 水彩画 グループリハビリ</p>	<p>22 足マッサージ 音楽療法</p>	<p>23 カラオケ グループリハビリ</p>
<p>リラックスの日 散髪・足湯・マッサージ などなど</p>			<p>28 ハーモニカ サークル 来演</p>	<p>秋の壁画作成 グループリハビリ</p>	

| |

| |
|

| |