

週間予定献立表

令和7年9月



	9月15日(月)	9月16日(火)	9月17日(水)	9月18日(木)	9月19日(金)	9月20日(土)
昼 食	敬老の日 ちらし寿司 すまし汁(麩、葱) 天ぷら(えび、さつま芋、ちくわ) 天つゆ 茶碗蒸し 梨	ごはん 味噌汁(高野豆腐・葱) ポークチャップ 野菜とベーコン炒め 南瓜サラダ オレンジゼリー	ごはん 味噌汁(チンゲン菜) かれないの香味焼 春雨と挽肉の中華炒め キャベツの煮浸し 洋梨缶	醤油ラーメン しゅうまい パイン缶	ごはん 味噌汁(卵) あじの南蛮漬け チンゲン菜の中華炒め ブロッコリーフレンチ和え ミルクデザート(いちご)	ごはん 味噌汁(もやし、揚げ) 鶏肉の甘辛炒め はんぺんフライ 春菊の辛子和え プリン
	Kcal 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩	Kcal 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩	Kcal 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩	Kcal 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩	Kcal 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩	Kcal 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩
	677 17.2g 19.5g 109.1g 3.2g	675 22.4g 26.2g 85.9g 2.3g	476 22.5g 8.2g 79.6g 2.2g	559 19.2g 13.7g 90.8g 4.4g	500 23.5g 10.9g 77.2g 2.8g	599 23.2g 15.5g 90.8g 2.3g

9月15日



敬老の日

9/15は、敬老の日ですね。元気に長生きするためには、毎日の食事はとても重要です。加齢に伴い食の好みは変わり、噛む力や飲み込む力は落ちてきてしまいますが、そのような変化も考慮し、必要な栄養素をしっかりと摂る必要があります。

栄養バランスを整えるためには、主食・主菜・副菜を揃えることで、身体に必要な栄養素を偏りなく摂ることができます。丼物や麺類、パンなどの単品料理ですませる食事では、必要な栄養を摂ることはできません。このような食事が続くと身体は栄養不足になり、体調不良の原因になります。

栄養バランスを考えながら、健康な食生活を続け、毎日楽しく過ごしましょう。

	9月22日(月)	9月23日(火)	9月24日(水)	9月25日(木)	9月26日(金)	9月27日(土)
昼 食	ごはん 味噌汁(玉葱、揚げ) 鶏の唐揚げ レモン付き 大根の炒め煮 菜の花わさび和え オレンジゼリー	秋分の日 ゆかいご飯 けんちん汁 赤魚のだし醤油焼き キャベツの塩昆布和え おはぎ	ポークカレー コンソメスープ(小松菜) 福神漬 ごぼうサラダ イチゴヨーグルト	ごはん すまし汁(麩、葱) さわらの西京焼き じゃが芋のそぼろ煮 白菜しらす和え 青リンゴゼリー	ごはん 味噌汁(茄子) 豚肉の生姜焼き コロッケ ほうれん草の酢醤油和え オレンジ	ためきうどん コールスローサラダ 洋梨缶
	Kcal 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩	Kcal 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩	Kcal 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩	Kcal 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩	Kcal 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩	Kcal 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩
	621 19.6g 21.4g 86.6g 2.3g	514 24.5g 7.3g 90.3g 3.0g	640 19.5g 22.2g 90.9g 2.9g	502 22.1g 9.1g 81.6g 1.9g	622 19.4g 21.1g 87.4g 2.2g	522 13.5g 16.7g 78.9g 3.8g

9月23日秋分の日



秋分の日を含む前後3日間を「お彼岸」と呼び、亡くなった故人を偲び、思い出として大切に作る時期とされています。仏教では、この世は煩悩や迷いに満ちた世界である「此岸」と呼んでおり、此岸は東にあるとされています。一方極楽浄土は、はるか西方にあると考えられてきました。秋分の日には太陽が真東から昇り、真西に沈みます。そのため、極楽とこの世が最も近くなる日であると考えられたことから、この日に先祖の供養するようになったといわれているのです。おはぎの材料である小豆には、邪気を払う魔除け効果があると信じられてきたことから、邪気を払う意味も込めてお供えに使われてきました。