

週間予定献立表

令和8年9月



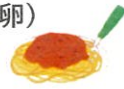
	9月14日(月)	9月15日(火)	9月16日(水)	9月17日(木)	9月18日(金)	9月19日(土)
昼食	ごはん 味噌汁(さつまいも) 鶏の唐揚げ かぶのくず煮風 春雨の酢醤油和え 青リンゴゼリー	かしわそば  ひじきの炒り煮 イチゴヨーグルト	麦ごはん 味噌汁(卵、ネギ) ほっけの胡麻風味焼 もやしのソテー とろろ芋 蒸しパン(抹茶)	ごはん 味噌汁(かぶ) マーボー豆腐 コロッケ オクラのおかか和え デザートムース(ぶどう)	海鮮タンメン  しゅうまい パインゼリー	ごはん 味噌汁(芋) 鶏肉のカレーソテー 揚げ茄子の煮浸し ブロッコリーのツナ和え みかん缶
	Kcal 628 蛋白質 17.5g 脂質 18.6g 炭水化物 95.6g 食塩 2.4g	Kcal 463 蛋白質 22.6g 脂質 11.3g 炭水化物 71.5g 食塩 3.0g	Kcal 533 蛋白質 26.5g 脂質 14.3g 炭水化物 78.1g 食塩 2.6g	Kcal 621 蛋白質 19.6g 脂質 18.4g 炭水化物 94.2g 食塩 2.5g	Kcal 580 蛋白質 26.2g 脂質 14.4g 炭水化物 86.4g 食塩 3.8g	Kcal 549 蛋白質 20.2g 脂質 15.5g 炭水化物 83.6g 食塩 2.2g

カルシウムは、
意識して摂りましょう！



カルシウムは、積極的に摂取することが大切です。カルシウムが不足すると、骨のカルシウムが減少して骨密度が低下し、骨折や骨軟化症、骨粗しょう症、くる病などのリスクが高まります。

カルシウムはどんな食品にもたっぷり含まれているわけではありません。また吸収率の悪い栄養素でもあります。意識して、カルシウムの多い食品を選ばないと知らず知らずのうちに不足してしまいます。更に、年齢とともに、小食になるため、カルシウムをとる量も減り、腸でのカルシウムの吸収も悪くなってきますので、食事への配慮が重要なのです。乳製品や魚など毎日工夫して摂るようにしましょう！

	9月21日(月)	9月22日(火)	9月23日(水)	9月24日(木)	9月25日(金)	9月26日(土)
昼食	敬老の日お祝い膳 炊き込みご飯 すまし汁(豆麴、葱) 赤魚の信州蒸し 鶏肉の南蛮漬 エビチリ 茶碗蒸し(きのこあん) なすとほうれん草の煮びたし つぼ漬け スイートポテト	ごはん 味噌汁(揚げ茄子) さばのつけ焼き きのこソテー いんげんと蒸し鶏のサラダ ぶどうゼリー	ゆかいご飯 豚汁 ますのマヨネーズ焼き 小松菜のくるみ和え おやつ: 手作りおはぎ	ごはん 味噌汁(かぶ) 海老かつの卵とじ ひじきと大豆の炒り煮 キャベツの梅風味和え バナナ	スパゲティ ミートソース コンソメスープ(卵)  ブロッコリーカニカマ和え マンゴー缶	ごはん 味噌汁(揚げ茄子) あじのパン粉焼き 焼き豆腐田楽 ごぼうサラダ イチゴゼリー
	Kcal 807 蛋白質 30.6g 脂質 25.8g 炭水化物 114.8g 食塩 4.7g	Kcal 540 蛋白質 22.3g 脂質 18.0g 炭水化物 81.1g 食塩 2.3g	Kcal 705 蛋白質 28.1g 脂質 18.6g 炭水化物 104.6g 食塩 2.9g	Kcal 536 蛋白質 16.1g 脂質 10.8g 炭水化物 95.4g 食塩 3.0g	Kcal 582 蛋白質 27.2g 脂質 13.5g 炭水化物 86.7g 食塩 2.2g	Kcal 625 蛋白質 21.7g 脂質 21.1g 炭水化物 88.3g 食塩 2.6g

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する時期とされています。仏教では、この世は煩惱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。今回は、おはぎは手作りです！どうぞお楽しみに！