みんなでできたもん♪ vol:9月

こんにちは 栄養士の北島です。
台風も過ぎ去り最近は少しずつ涼しくなってきました。暑い夏もそろそろ終わりそうですね。
９月はお月見御膳を予定しています。何が出てくるか楽しみにしていて下さいね♪

８月の行事食 で提供しました♪

柔らかいチキンに甘酢がからんで皆さんよく食べられていました！

ご当地グルメ♪(８月８日)

◆ご飯
◆チキン南蛮タルタル添え
◆冷や汁
◆マンゴープリン

in 宮崎

宮崎の郷土料理

冷や汁は、魚のすり身にみそやゴマを混ぜてだし汁や水で伸ばし、輪切りにしたきゅうり、豆腐、大葉などを加えてご飯にかけて食べる宮崎県の郷土料理です。
県外の人は“ひやじる”と呼びますが、地元では正式には“ひやしる”と呼ぶらしく、“ひやじる”では上品ではないそうです。暑い夏の日の食欲のない時は、冷えていて汁物のようにスルスルと食べることができる“冷や汁”は長らく宮崎の人たちの食生活を支えてきたのです。

９ 月 昼 食 献 立 表

	曜日	ご飯	おかず
1	火	サラダうどん	青梗菜スープ　じゃがいもかか煮　肉まん
2	水	ご飯	白身フライ　ビーンズサラダ　清まし汁　ウエハース
3	木	ご飯	じゃが芋と鶏肉の旨煮　インゲンのピリ辛炒め　清まし汁　フルーツ
4	金	ご飯	八宝菜　ゴーヤとちくわの炒め煮　ワンタンスープ　フルーツ
5	土	ご飯	チキンのトマトソースかけ　かぼちゃサラダ　コンソメスープ　ヨーグルト
6	日	ご飯	魚のもろみ焼き　辛し和え　清まし汁　ムース
7	月	ご飯	鶏団子の洋風煮　ゴボウサラダ　スープ　フルーツ
8	火	お楽しみランチ	
9	水	ミニご飯	とろろそば　すり身てんぷら　水羊羹
10	木	ご飯	プルコギ風　ポパイサラダ　スープ　パインゼリー
11	金	ご飯	鮭の塩麹焼き　五色なます　清まし汁　フルーツ
12	土	ご飯	親子煮　キャベツの梅和え　けんちん汁　フルーツカクテル
13	日	ご飯	鶏の明太マヨ焼き　大根金平　赤だし　プリン
14	月	ご飯	鮭のチャンチャン焼き　蓮根の炒め煮　清まし汁　フルーツカクテル
15	火	カレーライス	フレンチサラダ　スープ　ヨーグルト
16	水	ご飯	煮込みハンバーグ　マカロニサラダ　コンソメスープ　フルーツ
17	木	ご飯	魚のポテト焼き　春雨の酢の物　スープ
18	金	ご飯	里芋のごま味噌煮　こんにゃくソテー　かきたま汁　フルーツ
19	土	ご飯	鯵の南蛮漬け　胡麻和え　清まし汁　ミルクゼリー
20	日	ミートソース	ポテトサラダ　スープ　ゼリー
21	月	散らし寿司	茄子の煮浸し　味噌汁　フルーツ
22	火	ご飯	五目炒め　海藻サラダ　清まし汁　フルーツ
23	水	ご飯	魚のムニエル　コールスロー　スープ　蒸しパン
24	木	ご飯	豆腐カツ　さつま芋サラダ　清まし汁　カップケーキ
25	金	お月見御膳	
26	土	ご飯	鶏肉の治部煮　しぐれ煮　清まし汁　フルーツ
27	日	ご飯	サバの味噌煮　筍とふきの炒り煮　清まし汁　まんじゅう
28	月	ハヤシライス	バンサンスー　スープ　ヨーグルト
29	火	ご飯	鮭の幽庵焼き　茄子のそぼろ煮　清まし汁　抹茶ゼリー
30	水	焼きそば	あんかけ玉子　スープ　フルーツ

食材納品の都合により献立を変更することがありますのでご了承下さい。

陽だまりの里

９月の行事食

★　９月８日（火）　お楽しみランチ♪
★　９月25日（金）　お月見御膳