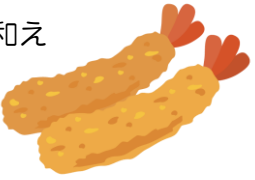


2025年09月 月間献立表（昼食）
（湯川デイ）

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	1日	2日	3日	4日	5日	6日
	赤飯 鯖の幽庵焼き 山菜と湯葉の煮物 ブロッコリーサラダ（ごま） 味噌汁 パイン缶	ごはん 豚肉の塩だれ炒め さつま芋昆布煮 大根とツナサラダ 味噌汁 みかん缶	冷やしとろろそば おにぎり チキンナゲット 杓苺草磯辺（エビ） きなこプリン 	★パンメニュー バターロール  白身フライ 大豆キャップ煮（鶏） さつまいものポタージュ 杏仁豆腐	★防災週間（8/30～9/5） ごはん 防災食・ヒート＆カレー 漬物（福神漬） エビマリネ コンソメスープ フルーチェ	ごはん 鮭のタルタル焼き 牛肉と牛蒡の煮物 オクラの梅おかか和え 味噌汁 黄桃缶
7日	8日	9日	10日	11日	12日	13日
 	★敬老会 散らし寿司 茄子のじゃこ煮 カリフラワー甘酢汁 味噌汁 和菓子 	ごはん 蒸し鶏 （中華だれ） 花五目卵巻 スパサラ 赤出汁 パイン缶	ごはん コロッケ 厚揚げ煮 青梗菜ごま汁 味噌汁 みかん缶	きつねうどん おにぎり 里芋そぼろ煮 もずく酢 洋梨缶 	ごはん 鯖の塩焼き 茄子の金平風煮 酢味噌和え 吸物 バナナ	ごはん （三色丼） 白菜の豚肉和え 味噌汁 黄桃缶 
14日	15日	16日	17日	18日	19日	20日
 	ごはん エビ団子の煮物 金平ごぼう ポテトサラダ 味噌汁 オレンジ&ぶどう	ごはん 鶏肉の味噌漬け焼き 人参シリシリ ところ天 わかめスープ 抹茶プリン 	ごはん 鯖のバターポン酢焼き ごぼう大根（西京） コールスローサラダ 吸物 フルーツカテル缶	ごはん トンカツ 高野豆腐含め煮 オクラとひじきの和え物 味噌汁 パイン缶	ラーメン 高菜おにぎり 五目豆（角天） もろみ和え 杏仁豆腐 	ごはん 肉団子の酢豚風 白菜の煮浸し 卵豆腐 味噌汁 みかん缶
21日	22日	23日	24日	25日	26日	27日
	ごはん （カレーライス） 漬物（福神漬） カニカマサラダ コンソメスープ ヨーグルト 	★秋メニュー ごはん 鰯の焼き南蛮 南瓜そぼろ煮 焼き茄子の吸物 おはぎ	ごはん 鶏の唐揚げ ひじき煮 スパサラ 味噌汁 黄桃缶	ごはん 鯖の塩焼き 茄子のじゃこ煮 酢の物 豚汁 みかん缶	ごはん 牛丼 大根サラダ 味噌汁 ゴールドキウイ	ごはん エビフライ 大根と竹輪煮 オクラの梅肉和え かき卵汁 洋梨缶 
28日	29日	30日	長寿を祝う縁起の良い食べ物			
	かき揚げそば おにぎり ごぼう大根（赤シ） うぐいす煮豆 バナナ	ごはん 鯖のひし醤油焼き 卵の花 野菜サラダ 味噌汁 フルーチェ 	・海老 「不老長寿」の象徴。勢いがあり、飛び跳ねる威勢のよさも、運気のよさを表すとも言われるほど。長寿を願うのにぴったりな食材だと言えます ・昆布 「不老長寿のくすり」抗酸化や免疫力強化、抗ガン作用などがあり栄養バランスも完璧。栄養面や健康な体づくりをサポートしてくれます ・松の実 「仙人食」数千年前の言い伝えが今も残るほど、強い生命力を作る「松の実」は、長寿を祝う時にもぴったりです。 ・レンズ豆 煮ると2倍の大きさに膨らむことから「今より何倍もの幸運をもたらす」と言われ、幸運のシンボルとも捉えられています。 ・黒豆 しわが一つもない、ツヤツヤと輝く黒豆は、長生きの象徴。シワの多い黒豆も縁起が良く、「シワがたくさんできるまで長生きしよう」との願掛けにもなります ・そば 「延命そば」「長寿そば」ともよばれ、長寿を願うのに最適です。			