

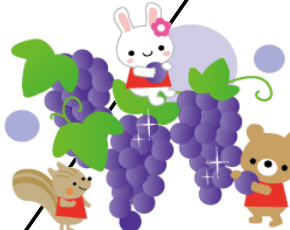
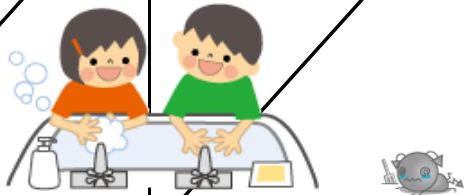






今週の献立表

【令和4年9月5日～令和4年9月11日】

	9月5日 (月)	9月6日 (火)	9月7日 (水)	9月8日 (木)	9月9日 (金)	9月10日 (土)	9月11日 (日)
朝 食		<ul style="list-style-type: none">・塩鮭・ゆで卵・竹輪ともやしの金平・ブロッコリーのおかか和え・フルーツ・ごはん・味噌汁・漬物・ふりかけ・手作りパン・マーガリン・ジャム・牛乳	<ul style="list-style-type: none">・ししゃも・千草焼き・切り昆布の煮物・お浸し・フルーツ・ごはん・味噌汁・漬物・味のり・手作りパン・マーガリン・ジャム・牛乳 	<ul style="list-style-type: none">・小いわしカリカリフライ・ミートオムレツ・切干大根の煮物・3色サラダ・フルーツ・ごはん・味噌汁・漬物・ふりかけ・手作りパン・マーガリン・ジャム・牛乳	<ul style="list-style-type: none">・ししゃも・ゆで卵・ひじきと大豆の煮物・ちりめんじゃこときゅうりの酢の物・フルーツ・ごはん・味噌汁・漬物・味のり・手作りパン・マーガリン・ジャム・牛乳		<ul style="list-style-type: none">・塩さば・千草焼き・ベーコンポテト・しめじとわかめのポン酢和え・フルーツ・ごはん・味噌汁・漬物・ふりかけ・手作りパン・マーガリン・ジャム・牛乳
昼 食	 <p>食事の前に手を洗いましょう！</p>	<ul style="list-style-type: none">・鶏の天ぷらきのこあんかけ・豚肉ともやしの炒め物・ラザニア風マカロニ・がんも入り煮浸し・コールスローサラダ・フルーツトロピカル・すまし汁・ごはん・漬物		<ul style="list-style-type: none">・きのこひじきの炊き込みごはん・ハムカツ・野菜炒め・麻婆茄子・ほうれん草の香りしめじ・フルーツ・お吸い物・漬物	<ul style="list-style-type: none">・鶏の天ぷらきのこあんかけ・豚肉ともやしの炒め物・ラザニア風マカロニ・がんも入り煮浸し・コールスローサラダ・フルーツポンチ・すまし汁・ごはん・漬物	<ul style="list-style-type: none">・スタミナプルコギ・カニクリームコロッケ・ツナとブロッコリーのマヨ焼き・ポトフ・中華和え・フルーツトロピカル・ペイザンヌスープ・ごはん・漬物	
夕 食	<ul style="list-style-type: none">・揚げ豚肉のきのこカレーあんかけ・オークランドポテト・ひき肉と春雨の炒め物・青梗菜と厚揚げの煮物・ごぼうサラダ・チョレギサラダ・フルーツポンチ・かきたま汁・漬物・ごはん	<ul style="list-style-type: none">・ハッシュドビーフポテト・ミニアメリカンドッグ・ツナとアスパラのマヨ焼き・筍と高菜の炒め物・おくらとコーンのサラダ・3色ナムル・フルーツカクテル・わかめスープ・漬物・ごはん 	<ul style="list-style-type: none">・鮭のちゃんちゃん焼き・メンチカツ・リヨネーズポテト・肉豆腐・ごぼうサラダ・れんこんの梅ドレ和え・フルーツトロピカル・ワンタンスープ・漬物・ごはん	<ul style="list-style-type: none">・豚肉と茄子のピリ辛炒め・天ぷら(2種)・海老とアスパラのスイートマヨ炒め・秋野菜の煮物・おくらとコーンのサラダ・小松菜とツナの和え物・フルーツ杏仁・中華スープ・漬物・ごはん	<p>9月9日</p>  <p>菊の節句・重陽の節句</p>	<ul style="list-style-type: none">・ガリバタチキン・あじフライ・豚肉と大豆のピリ辛炒め・八宝菜・ごぼうサラダ・チョレギサラダ・フルーツ白玉・にゅうめん・漬物・ごはん 	

◆◆◆ 重陽のお話 ◆◆◆

・ホット・ウォーマー
・コールドウォーマー

9月8日は、白露。翌9日は、重陽の節供です。古来、中国では陽数(奇数)は、縁起がよいとされ、「9」という大きな陽数が重なる重陽の節供には、酒に菊の花びらを浮かべて飲み、邪気払いをする菊酒の風習が生まれました。

菊を神聖なものと考えようになったのは、「菊慈童」という中国の説話からといわれます。皇帝の寵愛を受けた少年が、周囲の妬みからあらぬ罪で辺境の地にながされますが、少年が山中に咲く菊の露を飲むと、菊の霊力によって不老不死を得たという物語です。この話は日本にも伝わり、平安時代の宮中では、菊の夜露を含まれた真綿で身をぬぐい、邪気払いをして延命長寿を願ったといいます。

(上がって
ください。)