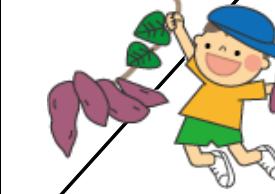
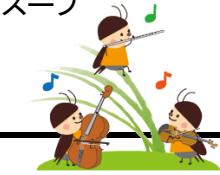


今週の献立表

【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"> ・小さ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 ・ちりめんじや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 style="color: red; font-weight: bold;">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"> ・きのことひじきの炊き込みごはん ・ハムカツ ・野菜炒め ・麻婆茄子 ・ほうれん草の香り和え ・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"> ・スタミナブルコギ ・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 ・チヨレギサラダ ・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 ・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"> ・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 style="text-align: center;">9月9日</p>  <p style="text-align: center;">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 ・チヨレギサラダ ・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、縁起がよくなないとされ、「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、邪氣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るようになったのは、「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送られますが、少年が山中に咲く菊の露を飲むと、菊の靈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。)