



ボンジュール2023年9月献立表



日付	主食	主菜	副菜	副々菜	汁	デザート	おやつ	月のメニューの一例																								
1 (金)	冷やし蕎麦		鶏ひき肉と大根の煮物	マリネ風サラダ		フルーツ	お菓子寄せ																									
4 (月)	白米	白身魚のムニエル	小松菜と大豆の煮びたし	ポテトサラダ	玉ねぎのスープ	フルーツ	洋菓子																									
5 (火)	白米	鶏肉と野菜の五目煮	切り干し大根の甘酢和え	ほうれん草とちくわの胡麻和え	麩の味噌汁	フルーツ	ゼリー																									
6 (水)	白米	豚肉と玉ねぎの炒め物	きゅうりとザーサイの和え物	深山和え	大根の味噌汁	フルーツ	お菓子寄せ																									
7 (木)	冷やし中華			茄子の肉味噌かけ	豆苗のスープ	フルーツ	お菓子寄せ																									
8 (金)	白米	魚の焼きびたし	ニラ玉炒め	ひじきの胡麻味噌和え	春雨のスープ	フルーツ	和菓子																									
11 (月)	ねばとろ丼			もやしとゆで豚肉のごま油風味	わかめの味噌汁	フルーツ	お菓子寄せ																									
12 (火)	敬老の日メニュー																															
13 (水)									敬老の日メニュー																							
14 (木)																	敬老の日メニュー															
15 (金)																									敬老の日メニュー							
18 (月)																																
19 (火)	白米	豚肉ときのこのサラダ風炒め	茄子のしぐれ煮	里芋の田楽	長ねぎの味噌汁	フルーツ	お菓子寄せ	茄子のしぐれ煮																								
20 (水)	ロールパン	ビーフシチュー		三種の豆サラダ		フルーツ	洋菓子																									
21 (木)	白米	蒸しだらの香味だれ	小松菜のカレー炒め	ブロッコリーとゆで卵のサラダ	油揚げの味噌汁	フルーツ	お菓子寄せ																									
22 (金)	白米	鶏肉とチンゲン菜のあんかけ	わかめとツナのピリッと炒め	二色ピーマンのナムル	豆腐の味噌汁	フルーツ	フルーツヨーグルト																									
25 (月)	白米	豚肉と野菜の炒め物	人参と春雨のサラダ	ピーマンのおかか和え	めかぶ汁	フルーツ	ケーキ																									
26 (火)	白米	鶏肉と野菜のそぼろ丼		いんげんとトマトのマヨネーズ和え	小松菜の味噌汁	フルーツ	ケーキ																									
27 (水)	白米	魚の煮付け	ごぼうとベーコンのきんぴら	マカロニサラダ	じゃが芋の味噌汁	フルーツ	ケーキ																									
28 (木)	白米	ニラ入り麻婆豆腐	ツナひじき	ささみと長芋の和え物	えのき茸の味噌汁	フルーツ	ケーキ																									
29 (金)	白米	豚肉とキャベツのあっさり煮	茄子の胡麻味	かぼちゃの煮物	チンゲン菜のスープ	フルーツ	ケーキ																									

9月に入ってもまだまだ暑い日が続いております。秋の気配はもうすぐそこまで来ています。9月9日は、日本の五節句(1月7日 3月3日、5月5日、7月7日、9月9日)の一つ、重陽の節句です。現在においてお祝い事として祝われることは少なくなっておりますが、他の節句と同様、命を尊び、健やかな日を過ごすことを願う大切な日であります。重陽の節句は、菊の節句や栗の節句とも呼ばれ、菊花を飾ったり、栗を使ったごちそうを食べ、家族で無病息災、長寿延命を祈ります。

9月は夏と秋の旬の食材を楽しめる時期でもあります。さんまや柿、キノコ類など、年の初物を味わうのも楽しみですね。まだまだ夏野菜も出回っているので、ピーマン、ナス、トマトなどの野菜を食べ、ビタミンを摂りましょう。両方の季節の旬を取り入れて、色々な食材を豊富に使うことで栄養のバランスを整え、まだ暑さが残るこの時期の体力づくり、そして夏の疲れを癒しましょう。

有限会社 ぎんがむら スタッフ 鈴木弘子



*仕入れの状況により材料・メニューは変更になる場合がございます。ご了承下さい。