

9月献立表

日	月	火	水	木	金	土
		1 レモンティー20kcal ごはん すまし汁 親子煮 里芋サラダ りんご缶 しその実漬け 572kcal 3.3g 今川焼き106kcal	2 ピルクル102kcal ごはん みそ汁 厚揚げとなすの炒め物 かぶのかに風味和え バナナヨーグルト うめびしお 533kcal 3.9g セレクト	3 グレープジュース71kcal 冷やしたぬきうどん 冬瓜スープ 肉じゃが フルーツゼリー 586kcal 4.4g 抹茶まんじゅう86kcal	4 コーヒー牛乳71kcal ごはん けんちん汁 銀鮭の塩焼き オクラの和え物 刻みたくあん 杏仁豆腐 462kcal 2.6g 手作り水ようかん81kcal	5 いちごオレ60kcal ごはん すまし汁 擬製豆腐 切干大根の煮物 昆布佃煮 洋梨缶 601kcal 3.9g マドレーヌ96kcal
	7	8	9	10	11	12
	レモネード30kcal	りんごジュース65kcal	紅茶 38kcal	ココア 114kcal	オレンジジュース65kcal	ミルクティー47kcal
	チキンカレー コンソメスープ ツナサラダ フルーツヨーグルト 福神漬け 621kcal 3.2g 人形焼き73kcal	ごはん みそ汁 めばるの照り焼き ひじきの煮物 きゅうりの浅漬け うずら豆煮 431kcal 3.0g カステラ110kcal	まいたけごはん すまし汁 ほっけのみそ焼き 小松菜のお浸し 三色豆煮 しば漬け 503kcal 3.5g りんごケーキ115kcal	麦ごはん みそ汁 豆腐の野菜あんかけ とろろ芋 白桃缶 しその実漬け 467kcal 3.2g セレクト	ごはん 中華スープ えびのフリソース炒め さつま芋とりんごの煮物 漬物 白花煮豆 553kcal 2.1g たまごロールケーキ118kcal	ごはん みそ汁 ●ひきずり 焼きなすの生姜あん 黄桃缶 青かつぱ漬け 531kcal 3.8g 酒まんじゅう109kcal
	14	15	16	17	18	19
	コーヒー牛乳71kcal	オレンジジュース65kcal	レモネード30kcal	ピルクル102kcal	いちごオレ60kcal	グレープジュース71kcal
	ごはん みそ汁 ますのけんちん蒸し かぼちゃのいとこ煮 しその実漬け マンゴー缶 610kcal 3.2g ヨーグルトケーキ70kcal	ミートソース スパゲティ コンソメスープ シーザーサラダ フルーツゼリー 687kcal 3.8g パニライス134kcal	ごはん みそ汁 鶏の唐揚げ葱ソース 白菜の梅風味和え 洋梨缶 おかか昆布 548kcal 3.6g 栗まんじゅう101kcal	ごはん みそ汁 豚血 ブロッコリーの卵炒め みかん缶 青かつぱ漬け 501kcal 3.2g スイスパウム68kcal	ごはん みそ汁 松風焼き キャベツの塩昆布和え パイン缶 なすの浅漬け 559kcal 2.5g セレクト	ごはん みそ汁 さんまの塩焼き いんげんの白和え うぐいす豆煮 赤かつぱ漬け 487kcal 3.2g ようかんロール91kcal
	21	22	23	24	25	26
	りんごジュース65kcal	紅茶 38kcal	いちごオレ60kcal	キャラメルミルク104kcal	グレープジュース71kcal	コーヒー牛乳71kcal
	 お赤飯 すまし汁 天ぷら盛り合わせ 五目卵焼き ほうれん草の菊花和え ゆず白菜漬け/メロン 495kcal 2.8g 寿まんじゅう86kcal	ごはん 中華スープ チンジャオオロス風 もやしナムル 杏仁豆腐 しば漬け 611kcal 3.8g セレクト	ごはん コンソメスープ ハンバーグマトソース ポテトサラダ マンゴー缶 さくら漬け 546kcal 3.7g コーヒーゼリー79kcal	ごはん すまし汁 赤魚の山椒焼き 揚げなすのおろし煮 うぐいす豆煮 刻みたくあん 488kcal 2.8g ワッフル81kcal	中華丼 わかめスープ いんげんのおかか和え 黄桃缶 ザーサイ 508kcal 3.5g どら焼き72kcal	ポークカレー コンソメスープ レタスサラダ フルーツヨーグルト 福神漬け 623kcal 3.2g 紅茶ケーキ69kcal
	28	29	30	* 数字はエネルギーと塩分量です。  *9月21日(月)に敬老の日の行事食を予定しています。		
	カルピス39kcal	ピルクル102kcal	ミルクティー47kcal			
	ごはん すまし汁 牛肉じゃが 大根の甘酢和え キウイフルーツ のり佃煮 570kcal 2.7g セレクト	ごはん コンソメスープ 白身魚フライ フレンチサラダ みかん缶 赤かつぱ漬け 523kcal 3.1g いちごグレープ76kcal	ごはん 中華スープ さばの甘みそ焼き カリフラワーの桜えび炒め ザーサイ りんご缶 545kcal 3.0g レモンケーキ116kcal			

9月12日(土)実施【愛知県郷土料理:ひきずり】について

(出典:農林水産省ホームページ)

名古屋では、すき焼きのことを「ひきずり」と言います。
すき焼きなべの上で肉をひきずるようにして食べたことから、「ひきずり」と呼ばれるようになりました。
すき焼きには牛肉を使いますが、愛知県では名古屋コーチンなどニワトリの飼育がさかんなので、ひきずりにもとり肉が使われます。大晦日にはひきずりを食べて、年の終わりまでひきずってきた
いらないものを、その年のうちに片づけてから新年をむかえるという習慣がありました。