

9月 お昼の献立カレンダー



あいち診療所野並

9月は「中秋の名月」の季節。夜空は澄み渡り透明な空気に包まれ、思いっきり深呼吸をしたくなる季節でもあります。が、一方、朝晩に冷気を感じるようになり、空気も乾燥してきます。乾燥した空気は私たちの喉の潤いを奪い、肌や髪の毛を乾燥させます。さらに、乾燥した空気を吸うために、呼吸機能を司る肺機能の低下や、気管支ぜんそくなどの季節病が発生しやすい季節でもあります。肺の機能が落ちると免疫力も低下するので、風邪を引きやすくなったり、インフルエンザにかかりやすくなるので注意しましょう。

秋は体を内外から潤して温め、さつまいも、さといも、しいたけ、しめじ、まいたけ、かつおなど旬の食材を使って免疫力を高める食事を心がけましょう。気管や肺を丈夫にすると同時に、外出先から戻ったら「うがい」もお忘れなく。

日	月	火	水	木	金	土
						1 ・カレイの煮付け ・ゆで卵のサラダ ・なめたけおろし 460kcal
2	3 ・鯖の塩焼き ・かぼちゃの煮つけ ・ほうれん草のお浸し 480kcal	4 ・カレーライス ・温野菜のサラダ ・乳酸菌飲料 570kcal	5 ・白身魚のピカタ ・里芋のにっころがし ・胡瓜とツナの酢の物 520kcal	6 ・鶏肉のくわ焼き ・大根の煮物 ・いんげんのごま和え 550kcal	7 ・カレイの煮付け ・ナスとピーマンの煮びたし ・小松菜のしらす和え 480kcal	8 ・豚肉の冷しゃぶ ・五目白和え ・海藻サラダ 530kcal
9	10 ・炊き込み御飯 ・鯖の塩焼き ・白菜のお浸し 540kcal	11 ・揚げだし豆腐 ・かぼちゃのそぼろ煮 ・ピーマンの甘辛煮 530kcal	12 ・牛肉のしぐれ煮 ・筍の土佐炒め ・オクラのおろし和え 530kcal	13 ・鯖の西京焼き ・関東煮 ・長芋のなめたけ和え 470kcal	14 ・親子丼 ・切り干し大根煮 ・キャベツと三つ葉の辛し和え 540kcal	15 ・メカジキのおろし煮 ・ポテトサラダ ・ブロッコリーのおかか和え 500kcal
16	17 敬老の日 お祝い膳 kcal	18 ・鶏肉のうま煮 ・豆腐サラダ ・きのこのしぐれ煮 490kcal	19 ・白身魚のねぎソースかけ ・さつまいもの煮物 ・いんげんの酢味噌和え 550kcal	20 ・たららの煮付け ・ナスとピーマンの炒め煮 ・きゅうりとツナの酢の物 480kcal	21 ・ハンバーグ ・大根のくず煮 ・ほうれん草のごま和え 560kcal	22 秋分の日 ・鮭の幽庵焼き ・高野豆腐と野菜の炊き合わせ ・もやしのお浸し 560kcal
23	24 ・ぶりの煮付け ・ツナサラダ ・小松菜のお浸し 540kcal	25 ・豚肉のしょうが焼き ・厚揚げの煮物 ・ブロッコリーの辛ししょうゆ和え 640kcal	26 ・鶏肉のトマト煮込み ・ナスの煮びたし ・海藻サラダ 550kcal	27 ・鮭の塩焼き ・筑前煮 ・オクラのごま和え 480kcal	28 ・鯖の味噌煮 ・大根の煮物 ・いんげんのゆかり和え 510kcal	29 ・鶏の唐揚げ ・マカロニサラダ ・えのきのおろし和え 560kcal
30	<p>9月22日 秋分の日... 毎年9月23日頃を秋分の日と言い「祖先を敬い、亡くなった人をしのぶ日」として1948年に法律で制定されました。 また秋分の日は、祝日法の上で「秋分日(昼と夜の長さがほぼ同じで太陽が、真東から昇り、真西に沈む日)」とされています。毎年2月1日に、国立天文台が作成する「暦象年表」という小冊子に基づき閣議で来年の(秋分の日)の日にちが決定されるそうです。</p>					

- ・ 献立のほかに、基本、ご飯(お粥)・汁物・果物が付きます。
- ・ 食材などの都合により一部変更することもございます。御了承ください。

