令和5年9月前半　献立表　　社会福祉法人　真寿会

9月1日は防災の日

皆さん、なぜ9月1日が防災の日になったのかご存じですか？
1923年に大被害をもたらした「関東大震災」に由来しています。

1960年に制定され「災害のことを知って、防災意識を高めよう」と言う意味が
あります。
また防災の日を含む8月30日～9月5日を防災週間となっています。

関東大震災では、死者・行方不明者10万5,000人を出した地震で明治以降の地震被害としては一番大きなものとなっています。

防災の日には、自宅にある備蓄品や防災セットの確認をしましょう。
非常食の賞味期限が近いものは新しいものに買い替えた
不足しているものを購入するようにしましょう。

	9月1日（金）	9月2日（土）	9月3日（日）
朝	芋粥 ピーマンの炒め煮 香の物（桜だいこん）	あんぱん 野菜とベーコンのソテー 牛乳 フルーツ缶（白桃）	ごはん 小松菜の煮びたし 味噌汁 ふりかけ（しそ）
昼	赤飯 豚肉のゆず醤油炒め 茄子の煮物 フルーツ缶（りんご） 味噌汁	ごはん ほっけの漬け焼き キャベツのゆかり和え 金平ごぼう 味噌汁	ポークカレー ブロッコリーのサラダ ヨーグルトデザート 福神漬
おやつ	抹茶ゼリー	今川焼き	ソフトクレープ
夕	ごはん さばのみりん焼き しろなの煮びたし フルーツ（メロン） すまし汁	ごはん チキン南蛮 えびとかぶのスープ煮 きゅうりの塩昆布和え 吉野汁	ごはん 白身魚の味噌焼き ぜんまい煮 畑菜の和え物 フルーツ（パイン）

	9月4日（月）	9月5日（火）	9月6日（水）	9月7日（木）	9月8日（金）	9月9日（土）	9月10日（日）
朝	鶏雑炊 大豆五目煮 フルーツ缶（りんご）	ごはん 豚肉と野菜の炒め煮 すまし汁 ふりかけ（のりため）	チョコパン チキンボールと野菜のトマト煮込み 牛乳 フルーツ缶（洋梨）	芋粥 炒り豆腐 うずら豆	かに雑炊 千草焼き フルーツ缶（マンゴー）	クリームパン キャベツのコンソメ煮 牛乳 フルーツ缶（りんご）	ごはん ツナじゃが すまし汁 ふりかけ（さけ）
昼	ごはん 赤魚の煮つけ しろなのお浸し フルーツ缶（マンゴー） 味噌汁	ごはん 鶏肉のオニオンソースがけ さつま芋のレモン煮 フルーツ缶（みかん） 中華スープ 地産地消	ごはん さわらの漬け焼き 豆腐チャンプル フルーツ缶（パイン） 味噌汁	ごはん 牛肉のしぐれ煮 カリフラワーのゆず風味和え フルーツ（キウイ） 味噌汁	ごはん あじの塩麹焼き ほうれん草のごま和え フルーツ（オレンジ） 味噌汁	ごはん 鶏肉ときのこの中華炒め しろなともやしのナムル フルーツ缶（洋梨） 中華スープ	ごはん 豚肉の生姜焼き さつま芋と昆布の煮物 フルーツ（りんご） 味噌汁
おやつ	さつま芋蒸しパン	ドームケーキ	赤メロンゼリー	ストロベリーカスタードタルト	どら焼き	吹雪饅頭	オレンジゼリー
夕	ごはん 鶏肉の香味ソース かに焼売 春雨サラダ フルーツ（キウイ）	ごはん 鮭の辛子マヨネーズ焼き 里芋のそぼろ煮 フルーツ缶（黄桃） 香の物（赤しその実漬け）	ごはん 鶏肉のごま醤油焼き れんこんきんぴら フルーツ（メロン） きゅうりとワカメのポン酢和え	ごはん 白身魚の梅肉焼き 切干大根の炒め煮 小松菜のおかか和え 豚汁	ごはん ひれかつ ちくわとかぶの煮物 浅漬け すまし汁	ごはん さばの味噌煮 茄子の炒め物 フルーツ（パイン） 香の物（しば漬け）	ごはん ほっけのみりん焼き 冬瓜のえびあんかけ フルーツ缶（ミックス） わかめ佃煮

	9月11日（月）	9月12日（火）	9月13日（水）	9月14日（木）	9月15日（金）
朝	卵雑炊 里芋の揚げ出し フルーツ缶（みかん）	ごはん 白菜の煮びたし すまし汁 ふりかけ（かつお）	あんぱん チンゲン菜とベーコンのソテー 牛乳 フルーツ缶（白桃）	鶏雑炊 ピーマンの炒め煮 フルーツ缶（りんご）	中華雑炊 豚肉の甘味噌炒め フルーツ缶（洋梨）
昼	ごはん マトウダイの香味焼き チンゲン菜とほたての和え物 フルーツ缶（洋梨） 味噌汁	ごはん しいらの和風ムニエル 茄子の揚げ浸し フルーツkン（マンゴー） 味噌汁	肉うどん 卯の花 たまごとブロッコリーのサラダ フルーツカクテル	ごはん 豚肉と茄子の甘辛生姜焼き チンゲン菜の炒め煮 フルーツ缶（黄桃） 吉野汁	手作りカレー コールスローサラダ フルーツ缶（パイン） 福神漬
おやつ	洋梨のタルト	秋のおやつバイキング	今川焼き	カステラ	ウインナー蒸しパン
夕	ごはん 鶏の照り焼き 厚揚げと大根の煮物 もずく酢 具沢山味噌汁	ごはん ハンバーグ じゃが芋のカレー炒め フルーツ（キウイ） ピクルス	ごはん 黄金かれいの煮つけ しろなとちくわの炒め フルーツ（オレンジ） 茶福豆	ごはん 白身魚の梅肉焼き 切干大根の炒め煮 小松菜のおかか和え 豚汁	ごはん ひれかつ ちくわとかぶの煮物 浅漬け すまし汁

秋のおやつバイキング

9月12日は「秋のおやつバイキング」を開催致します！
今回のメニューは
・もみじ羊羹
・秋のミニパフェ
・かにせん風
「かにせん風」とは「たこせん」のたこがかにになったおやつです！こちらは実演にて出来立てのおやつの提供となります！
ミニパフェは秋の味覚。さつま芋を使用しています。
お楽しみに～！！

※献立は一部変更になる場合があります※