



# 9月のこんだて



月	火	水	木	金	土
3 	4 	5 	6 	7 	
むぎごはん 麦御飯、ニラ玉スープ ポークチャップ フレンチサラダ	ごはん、つみれ汁 魚の西京焼き 大豆とコーンのサラダ	ピラフの杓付ソースかけ 和風チャウダー カリフラワーサラダ	ごはん、すまし汁 チキン南蛮 酢のもの	むぎごはん 麦御飯、筑前煮 豆腐と生姜のスープ バジルサラダ	
10 	11 	12 	13 	14 	15 
スタミナ丼、味噌汁 シーザーサラダ 大学芋	ごはん、だご汁 からあげ 牛乳ゼリー	ごはん、中華スープ 魚の蒸し焼き 蛸とピーマンマリネ	ごはん、蓮根サラダ オニオンスープ イカゲソメンチカツ	ホットドッグ、ジュース たまご 玉子スープ、ヨーグルト 青菜サラダ	ハヤシライス コンソメスープ 白ごまプリン
	18 <b>ひじきの月メニュー</b> 	19 	20 	21 	22 
	ひじき御飯、すまし汁 ひよこ豆グラタン 里芋サラダ	ひやし中華、おにぎり ナスの中華煮 フルーツ	ごはん、味噌汁 魚 レモンソースかけ かぼちゃサラダ	むぎごはん 麦御飯、あおさ汁 とんてき 韓国マカロニサラダ	ごはん、赤だし 和風きんぴら包 お米のタルト
	25 <b>お月見メニュー</b> 	26 <b>セレクトメニュー</b> 	27 	28 	29 
	うさぎのロコモコ丼 すまし汁、サラダ お月見団子	ごはん、味噌汁 カニ風味サラダ 豚カツ(ソテーor おろし)	ごはん、水餃子 魚の利休焼き スパゲティサラダ	にんじんサトウ牛乳 ミネストローネ サラダ、ゼリー	そうめん流し

## 三九日なすとは??

旧暦9月の「9・19・29日」は、3回を合わせて三九日(みくんち)と呼ばれています。  
この9のつく日にナスを食べると「中風(発熱、発汗、咳、頭痛、肩こり、悪寒)を病まぬ」と言い伝えられており



## 9月1日は防災の日!

熊本地震から2年が過ぎました。もしものときに備えて「非常食」の備蓄、確認をしておきましょう。  
ローリングストックといって、非常食を1ヶ月に1度のペースで消費し、また買い足しをすることで、非常食の賞味期限切れを防ぎ、災害時にもいつもどおりの食事を行えるメリットのある方法もあります。この機会にご家庭でも考えてみてください。

