

9月

のこんだて

月	火	水	木	金	土
1 	2 	3 	4 	5 	9月15日は敬老の日 「まごわやさしい」 食材をご存じですか？ 「まごわやさしい」とは 栄養バランスを整える為 食事に取り入れたい7つの 食材の頭文字からなる言葉 です。長寿国日本 の和食の基本と なっています。
ガパオ ^{ふう} ライス やさい 野菜スープ だいず 大豆サラダ	ごはん・中華 ^{ちゅうか} スープ タンドリーチキン ハムサラダ	ひ 冷やしうどん にく 肉まん・サラダ くだもの	ごはん・ワカメスープ さかな 魚の塩焼き かぼちゃ 南瓜そぼろ煮	ごはん・豆 ^{とうにゅう} 乳 ^{しる} みそ汁 ぶたにく 豚肉の生姜焼き かんこくふう 韓国風スパゲティサラダ	
8 	9 	10 	11 	12 	13
さんしよくどん 三色丼・もずくスープ サラダ・くだもの	ごはん・みそ ^{しる} 汁 とり 鶏の醤油 ^{しょうゆ} 香り揚げ カリフラワーサラダ	たまごサンド・サラダ ミネストローネ ゼリー・牛 ^{ぎゅうにゅう} 乳	ごはん・すまし汁 オムレツ ほうれん草 ^{そう} サラダ	ごはん・もやしスープ さかな 魚の西京 ^{さいきょう} 焼き マカロニサラダ	ハヤシライス やさい 野菜スープ デザート ^{つく} 作り
	16 	17 	18 	19 	【まごはやさしい】食材 ま…豆類 ご…ゴマなどの種実類 わ…わかめなどの海藻類 や…野菜 さ…魚・海老などの魚介類 し…しいたけなどのきのこ類 い…芋類
	ごはん・すまし ^{じる} 汁 わふう 和風グラタン さといも 里芋サラダ	わかめ ^{はん} ご飯・みそ ^{しる} 汁 やくり 焼き栗コロッケ まごわやさしいサラダ	さら 皿うどん・パン サラダ・ゼリー	ごぼうと大豆の ^{だいず} キーマカレー ビーンズスープ ブロッコリーサラダ	
22 		24 	25 	26 	27
ごはん・豚 ^{とん} 汁 ^{じる} さかな 魚の胡麻 ^{ごま} 焼き ひじきのサラダ		ごはん・かきたま ^{じる} 汁 やさい 野菜のふくら寄せ シーザーサラダ	てりやきバーガー コーンスープ サラダ・ゼリー ジュース	ごはん・みそ ^{しる} 汁 チキンのアスパラ ^ま 巻き 酢 ^す のもの	ひがえりょこう 日帰り旅行
29 	30 	9月1日は【防災の日】 最近では毎年のように地震や豪雨などの自然災害が起こるようになっていきます。いざ災害が起きた時、対応できるよ うな備えは十分されていますか？9月1日は防災の日。命をつなぐ備蓄を今一度確認されてみてはいかがでしょうか？ ★どれくらい備蓄が必要なの？ 大きな災害が起きた際の非常食・水は最低3日（水は1日3L）目標1週間分必要とされています。 最低限の3日分は備えておく必要があります。 ローリングストーンとは？ 長期保存の非常食だと賞味期限がいつの間にか切れてしまっていたり、いざ食べてみるとなじみが 無く受け入れがたいものだったりします。そこでおすすめの、普段から食品を少し多めに買い 置きしておき、消費した分を買い足す「ローリングストーン」です。			
さかな 魚のパエリア ミルクスープ サラダ	ごはん・ひよこ ^{まめ} 豆 ^{まめ} サラダ イタリア風 ^{ふうたまご} 玉子スープ チキンカツ or マグロカツ				