

# 献立表



さといもの旬は秋から冬にかけて。泥つきで適度に湿り気があるもの、濃い茶色が傷がないものが良品とされています。また、赤い斑点が出ていないものを選ぶというのもポイントの一つ。日本人に不足しがちなビタミンB群が豊富で、食物繊維も豊富なため便通を良くする働きもあるとされています。

※材料の入荷の都合により変更させて頂く場合もございますが、ご了承お願い致します。

	9/16 (月)	9/17 (火)	9/18 (水)	9/19 (木)	9/20 (金)	9/21 (土)
昼	☆敬老松花堂弁当☆ きのこご飯・栗ご飯 海老とさつま芋の天ぷら 鯖の紅葉焼き、寿玉子 茄子の利休和え、若鶏の八幡巻き フルーツ、お吸い物	ご飯 鱈とがんもの煮物 チンゲン菜の 煮びたし ごぼうサラダ 白玉麩の味噌汁	ご飯 鯖の薬味だれ ナムル 切り干し大根の煮物 里芋の味噌汁	ご飯 白身魚の 生姜醤油焼き パプリカの炒め物 めかぶの和え物 白菜の味噌汁	ご飯 卵の海老あんかけ 金平ごぼう 菜の花の辛子和え もやしの味噌汁	麦ご飯 鶏肉の香味焼き 昆布の土佐煮 白菜の酢の物 じゃが芋の味噌汁
エネルギー	834 kcal	495 kcal	578 kcal	511 kcal	522 kcal	585 kcal
たんぱく質	30.0 g	22.8 g	25.3 g	24.2 g	20.9 g	24.1 g
食塩相当量	3.6 g	3.4 g	2.7 g	3.5 g	3.3 g	3.0 g
おやつ	緑茶 どら焼き	玄米茶 ヤクルト エリーゼ	玄米茶 今川焼き	玄米茶 ヤクルト 瀬戸の汐揚	玄米茶 コーヒー蒸しケーキ	玄米茶 人形焼き
エネルギー	116 kcal	93 kcal	88 kcal	107 kcal	82 kcal	79 kcal
総エネルギー	950 kcal	588 kcal	666 kcal	618 kcal	604 kcal	664 kcal
何の日?	ハイビジョンの日	憲法記念日	カイワレ大根の日	苗字の日	頭髪の日	ファッションショーの日

## 【ご案内】

\*9月16日(月)は敬老祝賀会のため昼食には松花堂弁当、おやつにはどら焼きをご用意させていただきます。  
その他にも楽しいレクのイベントを予定しておりますので、皆様お楽しみに。

## 【今日は何の日解説】

- \*「憲法記念日」1787年のこの日、アメリカ合衆国憲法の署名が行われた。
- \*「カイワレ大根の日」かいわれ協会が1986年、無農薬の健康野菜である貝割大根にを親しんでもらおうと制定
- \*「ファッションショーの日」1928年、銀座の三越呉服店で日本初のファッションショーが行われた。
- \*「万年筆の日」1810年、イギリスにて金属製の軸内にインクを貯蔵できる筆記具を考案し、特許をとった。
- \*「頭髪の日」「ハイビジョン日」語呂合わせ。



介護老人保健施設

**B・O・H** care service center  
ケア・サービスセンター

医療法人 弘英会