

	日	月	火	水	木	金	土	日
	9月6日	9月7日	9月8日	9月9日	9月10日	9月11日	9月12日	9月13日
朝食	おじや ピルクル 切り干しの煮物	中華雑炊 ピルクル きんぴらごぼう	おじや ピルクル 煮豆(うぐいす豆)	中華雑炊 ピルクル 野菜のスープ煮	おじや ピルクル ジャーマンポテト	中華雑炊 ピルクル ひじきの煮物	おじや ピルクル 卵の花	おじや ピルクル 厚焼き卵
昼食	♪横浜FC戦♪ ごはん 牛乳 肉シュウマイ 春雨サラダ	ごはん 牛乳 鯖の幽庵焼き 青菜のからし和え	ごはん ココア 赤魚の粕漬焼き 酢味噌和え	ごはん 牛乳 ヒレカツ ごぼうサラダ	♪パンの日♪ 卵サンド・あんパン コーヒー牛乳 キャベツサラダ 酢豚(パン代替)	ごはん 牛乳 あじフライ くるみ和え	♪6区秋祭り♪ 赤飯 すまし汁 豚の角煮 オクラとモロヘイヤのお浸し	♪モンテディオ山形戦♪ ごはん 牛乳 焼き鳥風 えご
おやつ	マンゴープリン	ほうじ茶プリン	りんごのジュレ	カップでヤクルト	杏仁豆腐	キャラメルプリン	いもようかん	ラ・フランスゼリー
夕食	ごはん 味噌汁 (南瓜・玉ねぎ) かつおフライ ごま和え	ごはん 味噌汁 (冬瓜・油揚げ) 五目野菜炒め 長芋の梅肉和え	ごはん 味噌汁 (なす・みょうが) ハンバーグのきのこあんかけ おぼろ豆腐	ごはん 味噌汁 (もやし・麩) 鯖の味噌煮 白和え	ごはん 味噌汁 (青菜・えのき) さんまの蒲焼き かぼちゃの煮物	ごはん 味噌汁 (芋・わかめ) 照り焼きチキン ブロッコリーのおかかマヨネーズ和え	ごはん パンプキンスープ なすのはさみ揚げ みぞれ和え	ごはん 味噌汁 (油揚げ・玉ねぎ) 鮭の西京焼き しそ和え
栄養価	1316kcal、食塩6.3g	1276kcal、食塩7.4g	1268kcal、食塩6.4g	1404kcal、食塩6.8g	1395kcal、食塩6.1g	1319kcal、食塩6.5g	1356kcal、食塩6.6g	1248kcal、食塩6.5g

🏆9月13日はモンテディオ山形戦🏆

山形県は、ラ・フランスの産地として有名です。

ラ・フランスは「果物の女王」とも呼ばれ、芳醇な香りと、とろけるようななめらかな果肉が特徴です。

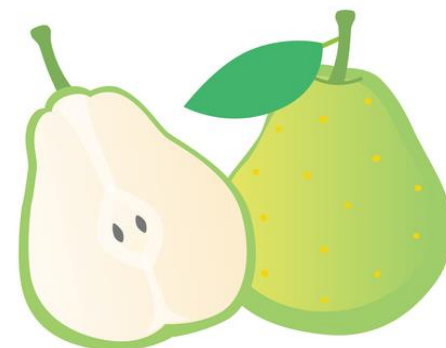
実は、収穫したばかりではまだ硬く、しばらく「追熟」させることで、甘みと香りが増して食べ頃になります。

山形の秋を代表する味覚のひとつです。

ラ・フランスの豊かな香りと味わいを、ゼリーでお楽しみください。

「モンテディオ山形」のマスコット「ディーオ」の好物だそうです！

対戦チームのご当地飯を食べて、勝利を目指して応援しましょう！



よねやまの里ホームページにも今週の献立表の掲載しています
ご覧ください

* ホームページ <http://matunami-fukushi.com/>