

	日	月	火	水	木	金	土	日
	9月13日	9月14日	9月15日	9月16日	9月17日	9月18日	9月19日	9月20日
朝食	おじや ピルクル 厚焼き卵	中華雑炊 ピルクル 青菜と昆布の お浸し	おじや ピルクル 切り干しの煮物	中華雑炊 ピルクル 煮豆 (白いんげん)	おじや ピルクル 卵の花	中華雑炊 ピルクル れんこんの梅和え	おじや ピルクル きんぴらごぼう	おじや ピルクル 五目豆
昼食	♪モンテディオ山形戦♪ ごはん 牛乳 焼き鳥風 えご	ごはん 牛乳 豚肉の生姜焼き 塩トマト	ごはん ココア 麻婆豆腐 もやしとわかめの 中華サラダ	ごはん 牛乳 カレー 花野菜のマリネ	ごはん 牛乳 サメカツ ほうれん草とツナ のサラダ	ごはん コーヒー牛乳 鶏肉のねぎソース 焼き茄子	♪ジュビロ磐田戦♪ ごはん ミルクティー 静岡おでん風 なめたけ和え	♪敬老会♪ 長寿赤飯 祝い鯛のすまし汁 彩り天ぷら 3種盛り合わせ (海老、南瓜、 蓮根)
おやつ	ラ・フランスゼリー	水ようかん	かぼちゃプリン	焼きいもプリン	コーヒーミルク ゼリー	果物(いちじく)	アイスクリーム (抹茶)	あんみつ風甘味
夕食	ごはん 味噌汁 (油揚げ・玉ねぎ) 鮭の西京焼き しそ和え	ごはん 味噌汁 (もやし・麩) 鰯の照り焼き マカロニサラダ	ごはん 味噌汁 (なす・みょうが) 鶏肉の 味噌マヨネーズ焼き コブ和え	ごはん 味噌汁 (青菜・えのき) かれのいムニエル かぼちゃサラダ	ごはん 味噌汁 (冬瓜・油揚げ) 豚肉ときのこの 塩炒め 菜果なます	ごはん 味噌汁 (芋・わかめ) かに玉 春雨サラダ	ごはん 味噌汁 (南瓜・玉ねぎ) さんまの蒲焼き 豆腐の和風サラダ	♪麺の日・備蓄♪ 冷やしとろろそば 卵豆腐 麺代替: 豚汁煮(備蓄) カップでヤクルト
栄養価	1248kcal、食塩6.5g	1374kcal、食塩6.1g	1374kcal、食塩7.3g	1412kcal、食塩6.0g	1406kcal、食塩5.7g	1247kcal、食塩7.5g	1352kcal、食塩6.9g	1322kcal、食塩8.8g

⚽9月19日はジュビロ磐田戦⚽

ジュビロ磐田のホームタウンである磐田市を含む静岡県では、静岡おでんが長く親しまれてきました。

黒っぽいだし汁で具材を煮込み、串に刺して食べるのが特徴で、仕上げにだし粉や青のりをかけるのが静岡流です。

静岡おでんは、大正時代から昭和初期ごろに静岡の街で親しまれるようになったといわれています。

戦後には駄菓子屋などでも販売され、子どもから大人まで楽しめる身近な料理として定着しました。

長く地域の人々に愛されてきた、静岡を代表する郷土料理です。

9月19日の昼食は醤油を入れただし汁と手作りのだし粉をかけて、静岡おでん風に仕上げました。

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/>

