

	日	月	火	水	木	金	土	日
	9月20日	9月21日	9月22日	9月23日	9月24日	9月25日	9月26日	9月27日
朝食	おじや ピルクル 五目豆	中華雑炊 ピルクル ひじきの煮物	おじや ピルクル れんこんの梅和え	中華雑炊 ピルクル ジャーマンポテト	おじや ピルクル 五目豆	中華雑炊 ピルクル 厚焼き卵	おじや ピルクル 煮豆(金時豆)	おじや ピルクル 野菜スープ煮
昼食	♪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)	ごはん 牛乳 豚の角煮 おぼろ豆腐	ごはん ココア 白身魚フライ もずくの酢の物	ごはん 牛乳 豆腐ハンバーグ 長芋の梅肉和え	ごはん コーヒー牛乳 鯖の トマトソースかけ 花野菜サラダ	♪十五夜♪ 栗ごはん すまし汁 芋煮 青菜の ゆずみそ和え	♪ブラウブリッツ秋田戦♪ ごはん ミルクティー 焼き魚(鮭) ポテトサラダ	ごはん 牛乳 エビミックスフライ コールスロー
おやつ	あんみつ風甘味	フルーチェ	ヨーグルト	くりようかん	ミルクプリン	十五夜デザート	オレンジゼリー	プリン
夕食	♪麺の日・備蓄♪ 冷やしとろろそば 卵豆腐 麺代替: 豚汁(備蓄) カップでヤクルト	ごはん 味噌汁 (里芋・大根) 赤魚の粕漬焼き いんげんの ごま和え	ごはん 味噌汁 (青菜・えのき) 焼肉風炒め ところてん	ごはん 味噌汁 (もやし・麩) 鶏肉の西京焼き 青菜のお浸し	ごはん 味噌汁 (豆腐・わかめ) 鶏肉団子の煮物 れんこんサラダ	ごはん 味噌汁 (冬瓜・なす) かれいの照り焼き 白菜の甘酢和え	ごはん コーンクリーム スープ 鶏肉の トマト煮込み 焼き茄子	ごはん 味噌汁 (南瓜・しめじ) 豚キムチ炒め 冬瓜の煮物
栄養価	1322kcal、食塩8.8g	1172kcal、食塩7.0g	1394kcal、食塩6.7g	1354kcal、食塩7.9g	1395kcal、食塩6.5g	1121kcal、食塩9.5g	1310kcal、食塩4.3g	1324kcal、食塩6.7g

⚽9月26日はブラウブリッツ秋田戦⚽

秋田では、塩鮭のことを「ぼだっこ」と呼びます。

昔からご飯のお供として親しまれてきた、秋田の郷土の味です。

秋田の人は、昔から「ぼだっこは、しょっぱいほど、めしっこが進む！」と言うほど、
しっかり塩のきいた鮭を好んで食べてきました。



よねやまの里では健康に配慮して、ほどよい塩分の焼き鮭をご用意しました。

秋田の「ぼだっこ」に思いをはせながら、今日の焼き鮭をおいしくいただきましょう！

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/>