



ランチメニュー

・仕入れ状況によりメニューや食材が変更になる場合がございます
 ・施設内で調理した、出来立ての温かいお料理を提供しております。

はあむふるあたご
 デイサービスセンターさかえ

日 月 火 水 木 金 土

9月になると、厳しい夏も終わりを迎え、日の長さが徐々に短く感じ始めますね。
 木々の緑も少しどこか落ち着いた色に感じられますよね。
 そんな9月は敬老の日、お彼岸、春分の日などたくさんの行事があります。
 お楽しみメニューの日は、秋の恵みを沢山使ってお出ししたいと思います。



<p>2 大安</p> 	<p>3 赤口</p> <p>わかめごはん 味噌汁 あげだし豆腐 肉団子 ほうれん草バター</p>	<p>4 先勝</p> <p>ごはん 味噌汁 八宝菜 ほうれん草の胡麻和え かぼちゃの煮つけ</p>	<p>5 友引</p> <p>ごはん 味噌汁 マーボー豆腐 もやしのナムル マカロニサラダ</p>	<p>6 先負</p> <p>ごはん 味噌汁 秋刀魚の煮つけ フレンチサラダ 和風炒め</p>	<p>7 仏滅</p> <p>ごはん 味噌汁 サバの塩焼き えび茶巾 ひじき煮</p>	<p>8 大安</p> <p>ごはん 味噌汁 カレーライス ブロッコリーのサラダ 金時豆</p>
<p>9 赤口</p> 	<p>10 友引</p> <p>チャーハン 中華スープ 餃子 漬物</p>	<p>11 先負</p> <p>天かす丼 味噌汁 かぼちゃのそぼろ煮 レタスサラダ</p>	<p>12 仏滅</p> <p>きのこおこわ 具たくさん汁 シューマイ 漬物</p>	<p>13 大安</p> <p>豚丼 味噌汁 茄子の炒め物 大根サラダ</p>	<p>14 赤口</p> <p>親子丼 味噌汁 小松菜と厚揚げの煮物 漬物</p>	<p>15 先勝</p> <p>三色丼 味噌汁 たまごサラダ じゃがいもの甘辛煮</p>
<p>16 友引</p> 	<p>17 敬老の日</p> <p>先負</p> <p>お弁当 </p> <p>ちまき作り</p>	<p>18 仏滅</p> <p>ごはん 味噌汁 鮭のみそ漬け キャベツサラダ 漬物</p>	<p>19 大安</p> <p>ごはん 味噌汁 ほっけの塩焼き きゅうりのおかか和え 根菜の煮物</p>	<p>20 赤口</p> <p>ごはん 味噌汁 トラウトの煮つけ ほうれん草のお浸し 麩の煮物</p>	<p>21 先勝</p> <p>お彼岸・十五夜 メニュー</p> 	<p>22 友引</p> <p>お彼岸・十五夜 メニュー</p> 
<p>23 先負</p> <p>秋分の日</p> 	<p>24 仏滅</p> <p>振替休日 お彼岸・十五夜 メニュー</p> 	<p>25 大安</p> <p>ごはん 味噌汁 秋刀魚おろしソースがけ きんぴらごぼう</p>	<p>26 赤口</p> <p>ごはん 味噌汁 肉じゃが キャベツのおかか和え 厚焼き玉子</p>	<p>27 先勝</p> <p>ごはん 味噌汁 サバの味噌煮 切り干し大根 銭麩のクリーム煮</p>	<p>28 友引</p> <p>ごはん 味噌汁 赤魚の野菜あんかけ 中華サラダ 黒豆</p>	<p>29 先負</p> <p>ごはん 味噌汁 卵とじ煮 えびシューマイ レタスサラダ</p>



旬なお魚

9月は旬なお魚を使ったメニューを取り入れて行きたいと思います。



秋を代表する魚のひとつです。栄養価が高く、牛肉に比べてタンパク質は同量、カルシウムは4倍、ビタミン類は12倍にもなります。

「真さば」と「ごまさば」がありますが、腹にごまのような斑点のある「ごまさば」の旬は夏場です。「真さば」は夏の産卵後、大いにエサを食べ秋からしっかりと脂ののります。味噌煮や竜田揚げのように、しっかりと味付けをする和食料理に向いています。