

		金 1	土 2
朝食	和食	落とし玉子の野菜あん カリフラワーのマヨ和え 梅びしお 牛乳 ごはん 味噌汁	厚揚げしょうが焼き かぶのコンソメ煮 漬け物 牛乳 ごはん 味噌汁
	洋食	ポーチドエッグ カリフラワーのマヨ和え 牛乳 食パン 野菜スープ	厚揚げチーズ焼き かぶのコンソメ煮 牛乳 パン ポタージュスープ
昼食		酢豚 かぼちゃのオイスター炒め 春雨サラダ ごはん 中華スープ	ミックスフライ 玉子豆腐のあんかけ 浅漬け ごはん 味噌汁
間食		上用饅頭	クリームどらやき
夕食		鯖の葱塩だれ焼き もやしと高菜炒め 白菜のお浸し 柚子風味 ごはん 味噌汁	鶏肉の照り焼き さつま揚げの含め煮 春菊なめ茸和え ごはん 味噌汁
エネルギー(Kcal)		1481/1556kcal	1613/1660kcal



※ 食材の仕入れ等の都合により、献立を変更する場合があります。
使用のお米は国産コシヒカリです

☆ 9月の和名『長月』の由来 ☆



日本では、旧暦9月を長月（ながつき）と呼び、現在では新暦9月の別名としても用いています。

長月の由来は、「夜長月（よながつき）」の略であるとする説が最も有力ですが、他に「稻刈月（いねかりづき）」が「ねかづき」となり、

「ながつき」となった説、「稻熟月（いねあがりづき）」が略されたものという説があります。



2023年 9月 第2週

献立表

ぴあはーと市が尾

		日	月	火	水	木	金	土
		3	4	5	6	7	8	9
朝食	和食	ツナと野菜の和風炒め マカロニサラダ のり佃煮 牛乳 ごはん 味噌汁	えび団子の煮物 ブロッコリー炒め ふりかけ 牛乳 ごはん 味噌汁	和風スクランブルエッグ 青菜ソテー 鯛みそ 牛乳 ごはん 味噌汁	はんぺんのお好み焼き風 野菜とベーコン煮 のり佃煮 牛乳 ごはん 味噌汁	和風巢ごもり卵 カブラーのドレッシング和え ふりかけ 牛乳 ごはん 味噌汁	肉団子の煮込み キャベツとコーンのソテー 梅びしお 牛乳 ごはん 味噌汁	ポークビーンズ ごぼうサラダ 漬け物 牛乳 ごはん 味噌汁
	洋食	ツナと野菜の炒め マカロニサラダ 牛乳 パン コンソメスープ	えび団子のトマト煮 ブロッコリー炒め 牛乳 パン ポタージュスープ	スクランブルエッグ 青菜ソテー 牛乳 パン コンソメスープ	はんぺんチーズ焼き 野菜とベーコン煮 牛乳 パン コーンスープ	巢ごもり卵 カブラーのドレッシング和え 牛乳 パン ポタージュスープ	肉団子のクリーム煮 キャベツとコーンのソテー 牛乳 食パン 野菜スープ	ポークビーンズ ごぼうサラダ 牛乳 パン ポタージュスープ
昼食		バターチキンカレー 小松菜ソテー ピクルス ライス オニオンスープ	梅とろろうどん 揚げ出し豆腐 いんげんの胡麻和え ごはん 味噌汁	鮭のちゃんちゃん焼き 人参の白だし炒め かぶと塩昆布の和え物 ごはん すまし汁	オムライス 野菜のグラタン キャロットラペ 豆乳スープ	鶏のすき煮 うの花 わかめ生姜和え ごはん 味噌汁	ホキのチリソース しゅうまい 中華サラダ ごはん 中華スープ	秋刀魚の塩焼き 白菜の炒め物 菊花和え ごはん 味噌汁
間食		ロールケーキ	りんごゼリー	ココアムース	さつま芋饅頭	カステラ	コーヒーゼリー	クリームコンフェ
夕食		赤魚の粕漬焼き 人参の金平 きゃべつのゆかり和え ごはん 味噌汁	豚肉の生姜煮 ぜんまいのピリ辛炒め きのこの土佐和え ごはん 味噌汁	鶏肉のマヨ焼き もやしじゃこ炒め 水菜の柚子胡椒和え ごはん 味噌汁	豚と白菜の重ね蒸し ピーマンの甘辛炒め 千切り野菜サラダ ごはん 味噌汁	カレイの西京焼き 冬瓜のそぼろ煮 茄子のみみ漬け ごはん すまし汁	豚肉の梅風味焼き じゃが芋甘辛炒め 浅漬け ごはん 味噌汁	チキンソテーデミグラスソース 彩り野菜のチーズ焼き フルーツヨーグルト ライス コンソメスープ
エネルギー(Kcal)		1619/1633kcal	1465/1549kcal	1398/1408kcal	1676/1702kcal	1345/1443kcal	1423/1524kcal	1677/1738kcal

※ 食材の仕入れ等の都合により、献立を変更する場合があります。
使用のお米は国産コシヒカリです

☆ 9月9日は重陽の節句 ☆

9月9日は五節句のひとつ「重用の節句」です。古来、奇数は縁起の良い陽数で、その奇数が連なる日をお祝いしたのが五節句の始まりです。中でも一番大きな陽数（9）が重なる9月9日を陽が重なりと書いて「重陽の節句」と定め、不老長寿や繁栄を願う行事をしてきました。五節句を締めくくる行事として、昔は最も盛んだったと言われています。



2023年 9月 第3週

献立表

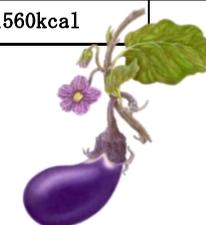
ぴあはーと市が尾

		日	月	火	水	木	金	土
		10	11	12	13	14	15	16
朝食	和食	ウィンナー野菜炒め オクラの和風マリネ のり佃煮 牛乳 ごはん 味噌汁	オムレツ和風あんかけ 大根サラダ ふりかけ 牛乳 ごはん 味噌汁	厚揚げしょうが炒め カリフラワーの胡麻和え 鯛みそ 牛乳 ごはん 味噌汁	和風ポーチドエッグ ブロッコリーの和え物 のり佃煮 牛乳 ごはん 味噌汁	千草焼き 野菜とツナの炒め ふりかけ 牛乳 ごはん 味噌汁	えび団子の甘辛煮 小松菜のソテー 梅びしお 牛乳 ごはん 味噌汁	和風豆腐ハンバーグ 焼きかぼちゃのマヨ和え 漬け物 牛乳 ごはん 味噌汁
	洋食	ウィンナー野菜炒め オクラのマリネ 牛乳 パン コンソメスープ	オムレツトマトソース 大根サラダ 牛乳 パン ポタージュスープ	厚揚げチーズ焼き カリフラワーの胡麻和え 牛乳 パン コンソメスープ	ポーチドエッグ ブロッコリーの和え物 牛乳 パン トマトスープ	スペイン風オムレツ 野菜とツナの炒め 牛乳 パン ポタージュスープ	えび団子のコンソメ煮 小松菜のソテー 牛乳 食パン コーンスープ	洋風豆腐ハンバーグ 焼きかぼちゃのマヨ和え 牛乳 パン 野菜スープ
昼食		豚肉と車麩の煮物 人参とツナ炒め 胡瓜とキャベツの塩麹和え ごはん 味噌汁	白身魚のあけぼの焼き 野菜の揚げ浸し 白菜のわさび醤油和え ごはん 味噌汁	スパゲッティ・ミートソース 彩野菜のソテー グリーンサラダ ジュリエンスープ	白身魚の山椒焼き 車麩の旨煮 和風サラダ ごはん 味噌汁	豚肉ソテーおろしポン酢 焼き茄子 ピーマンとカニカマの和え物 ごはん 味噌汁	ハッシュドポーク グリル野菜 フルーツポンチ 田舎風スープ	白身魚の甘酢あんかけ 木耳の炒め物 カクテルゼリー ごはん 味噌汁
間食		クレープ	ワッフル	桃ゼリー	チョコレート饅頭	ドームケーキ	抹茶パバロア	プチシュー
夕食		赤魚の香味焼き 白滝の炒め煮 小松菜の土佐和え ごはん 味噌汁	鶏肉のハニーマスタード焼き ほうれん草のソテー たらもサラダ ライス ジュリエンスープ	豚肉の焼き肉風 蓮根と昆布の煮物 青梗菜の香味和え ごはん 味噌汁	鶏肉の柚子胡椒焼き 竹輪のあおさ炒め いんげんの梅おかか和え ごはん 味噌汁	サーモンの香草パン粉焼き ジャーマンポテト キャベツのマリネ ライス オニオンスープ	糸より鯛のごま味噌焼き がんもと野菜煮 春菊のお浸し ごはん すまし汁	豚肉の塩麹焼き 和風焼きビーフン 和風サラダ ごはん 味噌汁
エネルギー(Kcal)		1579/1591kcal	1530/1622kcal	1500/1518kcal	1244/1261kcal	1419/1560kcal	1456/1560kcal	1811/1855kcal

※ 食材の仕入れ等の都合により、献立を変更する場合があります。
使用のお米は国産コシヒカリです

☆ 秋の茄子と夏の茄子 ☆

「夏野菜」とされる茄子ですが、秋に収穫する茄子は身も締まり、種が少なくおいしいものが多いとも言われます。この時期は、昼と夜の温度差が非常に大きいため、やわらかくてみずみずしい茄子に成長するそうです。



2023年 9月 第4週

献立表

ぴあはーと市が尾

		日	月	火	水	木	金	土
		17	18	19	20	21	22	23
朝食	和食	車麩卵とじ カリフラワーのサラダ のり佃煮 牛乳 ごはん 味噌汁	ベーコンと野菜の炒めもの 和風コールスローサラダ ふりかけ 牛乳 ごはん 味噌汁	ハムエッグ 白菜のお浸し 鯛みそ 牛乳 ごはん 味噌汁	肉団子と野菜煮 ブロッコリーの和え物 のり佃煮 牛乳 ごはん 味噌汁	和風スクランブルエッグ ツナサラダ ふりかけ 牛乳 ごはん 味噌汁	厚揚げそぼろあん 青梗菜ソテー 梅びしお 牛乳 ごはん 味噌汁	和風巢ごもり卵 ひじきサラダ 漬け物 牛乳 ごはん 味噌汁
	洋食	洋風卵とじ カリフラワーのサラダ 牛乳 パン コンソメスープ	ベーコンと野菜の炒めもの コールスローサラダ 牛乳 パン パンブキンポタージュ	ハムエッグ 白菜ドレッシング和え 牛乳 パン コンソメスープ	肉団子と野菜のコンソメ煮 ブロッコリーの和え物 牛乳 パン ポタージュスープ	チーズスクランブルエッグ ツナサラダ 牛乳 パン 野菜スープ	厚揚げのトマトソース 青梗菜ソテー 牛乳 食パン ポタージュスープ	巢ごもり卵 ひじきサラダ 牛乳 パン コンソメスープ
昼食	油淋鶏 水餃子 ナムル ごはん 中華スープ	【敬老ランチ】 	ひらす明太マヨ焼き ごぼうさつま揚げ煮物 胡瓜の梅肉和え ごはん 味噌汁	【御誕生日御膳】 	カレーうどん かぼちゃの煮物 浅漬け フルーツ	豚と白菜の蒸し物 カリフラワーの炒め ピーマンお浸し ごはん 味噌汁	鱈の南蛮漬 里芋の煮物 春雨の和え物 ごはん 味噌汁	
	間食	マンゴープリン	紅白まんじゅう	フルーチェ	お誕生日ケーキ 	ぶどうゼリー	焼きプリンタルト	あんドーナツ
夕食	ホキのにんにく風味焼き 人参の白だし炒め ブロッコリーのおかか和え ごはん 味噌汁	豚肉のポン酢炒め じゃが芋そぼろ煮 ほうれん草なめ茸和え 炊き込みごはん 味噌汁	鶏肉のトマト煮込み ピーマンの炒め フルーツ寒天 ごはん 豆乳スープ	豚肉の生姜焼き  小松菜じゃこ炒め 冷奴 ごはん 味噌汁	赤魚煮つけ 焼き茄子 三つ葉ともやしの和え物 ごはん 味噌汁	ほっけの粕漬焼き 切干大根の煮物 いんげんと人参の生姜和え ごはん 味噌汁	鶏の吉野煮 豆苗と揚げの炒め物 小松菜と竹輪の和え物 ごはん 味噌汁	
	エネルギー(Kcal)	1510/1507kcal		1647/1668kcal		1268/1340kcal	1415/1413kcal	1568/1582kcal

※ 食材の仕入れ等の都合により、献立を変更する場合があります。
使用のお米は国産コシヒカリです

☆ 暑さ寒さも彼岸まで ☆

暦の上では立秋から立冬の前日までが秋で、秋分はその中間にあたります。今年の秋分の日は9月23日になります。その日は昼と夜の長さがほぼ同じになり、それ以降の秋は夜長に向かいます。厳しかった残暑に目処がつくため、「暑さ寒さも彼岸まで」というようになりました。



2023年 9月 第5週

献立表

ぴあはーと市が尾

		日	月	火	水	木	金	土
		24	25	26	27	28	29	30
朝食	和食	豆腐ハンバーグ 蓮根のチーズソテー のり佃煮 牛乳 ごはん 味噌汁	千草焼き 野菜炒め ふりかけ 牛乳 ごはん 味噌汁	鯆の塩焼き いんげんピーナッツ和え 鯛みそ 牛乳 ごはん 味噌汁	ツナと卵の野菜炒め ブロッコリーのドレッシング和え のり佃煮 牛乳 ごはん 味噌汁	はんぺんの青のり焼き 青梗菜のソテー ふりかけ 牛乳 ごはん 味噌汁	ウィンナーとパプリカ炒め カリフラワー土佐和え 梅びしお 牛乳 ごはん 味噌汁	和風ポーチドエッグ 野菜炒め 漬け物 牛乳 ごはん 味噌汁
	洋食	豆腐ハンバーグ(洋) 蓮根のチーズソテー 牛乳 パン コーンスープ	スペイン風オムレツ 野菜炒め 牛乳 パン ポタージュスープ	ベーコンとポテトのグリル いんげんピーナッツ和え 牛乳 パン パンプキンポタージュ	ツナと卵の野菜炒め ブロッコリーのドレッシング和え 牛乳 パン 野菜スープ	はんぺんバター醤油焼き 青梗菜のソテー 牛乳 パン ポタージュスープ	ウィンナーとパプリカ炒め カリフラワーのマリネ 牛乳 食パン トマトスープ	ポーチドエッグ 野菜炒め 牛乳 パン コンソメスープ
昼食		豚肉のスタミナ炒め きのこのバター醤油焼き 和風ポテトサラダ ごはん 味噌汁	白身魚のオーロラソース イタリアンソテー 小松菜のマスタード和え コーンライス 田舎風スープ	麻婆豆腐 春巻き 水菜の搾菜和え ごはん わかめスープ	鯖の竜田揚げ がんもの煮物 和風サラダ ごはん 味噌汁	チーズハンバーグ じゃがいもカレー炒め ピクルス ごはん オニオンスープ	【お月見ランチ】 月見そば かぶのそぼろ煮 煮豆 みかんゼリー	鶏肉の柚庵焼き 切干大根の煮物 オクラの和え物 ごはん 味噌汁
間食		ヨーグルトババロア	カエデの実	米粉のガトーショコラ	ロールケーキ	葛饅頭	おから抹茶ケーキ	エクレア
夕食		めばるの香味だれかけ なすの山椒炒め きゃべつのゆかり和え ごはん 味噌汁	鶏大根 五目金平 ほうれん草辛子和え ごはん 味噌汁	豚肉梅しそ焼き 車麩の煮物 白菜の塩昆布和え ごはん 味噌汁	鶏肉のネギ塩焼き 豆苗と茄子の炒め 胡瓜と竹輪生姜和え ごはん 味噌汁	鮭の酒蒸し 春菊と蒟蒻の炒め物 蓮根の辛子マヨ和え ごはん 味噌汁	豚ときのこの塩麴炒め 高野豆腐含め煮 大根のポン酢和え さつま芋ご飯 味噌汁	鯖の味噌煮 里芋の醤油バター炒め 三つ葉の山葵和え ごはん すまし汁
エネルギー(Kcal)		1433/1506kcal	1491/1644kcal	1629/1792kcal	1523/1559kcal	1534/1571kcal	1759/1803kcal	1467/1483kcal

※ 食材の仕入れ等の都合により、献立を変更する場合があります。
使用のお米は国産コシヒカリです

☆ 秋の風物詩「十五夜」 ☆

もともと、十五夜は旧暦の8月15日とされていました。新暦で表すと月遅れの9月15日を十五夜と思う方も多ですが、実はその年によって十五夜の日には変わっています。2023年は9月29日（金）になります。

別名「中秋の名月（ちゅうしゅうのめいげつ）」とも呼ばれ、秋の真ん中に出る月という意味があります。

