

9月25日 ~ 10月1日

日	25	26	27	28	29	30	1	
曜日	水	木	金	土	日	月	火	
朝	主食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	
		味噌汁 ひじき煮	味噌汁 かぼちゃのそぼろ煮	味噌汁 鶏ねぎさつま揚げ	キャベツスープ 菓子パン	味噌汁 鶏肉とチンゲン菜の ソテー	味噌汁 卵の花	味噌汁 一口がんも
	副食	ポテトサラダ	キャベツサラダ	白菜のとろみ煮	フルーツ缶	大根サラダ	なます	いんげんの炒め物
		味付け湯葉 飲み物	たくあん 飲み物	金時煮豆 飲み物	飲み物	お豆のくるみ和え 飲み物	白菜の浅漬け 飲み物	梅干し 飲み物
昼	主食	ご飯	ご飯	グリーンピースご飯	ご飯	ご飯	ご飯	
		はまちの鍋照り煮	ハンバーグ ねぎソースかけ	冷やし かき揚げうどん	豚肉の生姜焼き	鮭の ちゃんちゃん焼き	酢鶏	茄子の味噌炒め
		春雨の辛味炒め	厚揚げの甘辛煮	キャベツと ウインナーの炒め物	炒り豆腐	ひじきとれんこんの 煮付	キャベツと高野の 卵とじ	コールスローサラダ
	副食	ぬた	里芋の梅風味サラダ	大根の酢の物	白菜の梅おかか和え	長芋の酢の物	大根の和風サラダ	人参ポタージュ
		むらくも汁	わかめスープ	ヨーグルト和え	わかめと人参の スープ	茄子のすまし汁	きのこスープ	キウイフルーツ
	パイナップル	梨		バナナ	メロン	オレンジ		
夕	主食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	
		八宝豆腐	鯖の塩焼き	鶏肉と白菜・きのこの クリーム煮	鯖の生姜煮	牛肉の柳川もどき	鯛のムニエル	豚肉と根菜の味噌煮
		小松菜とあさりの 炒り煮	白菜のクリーム煮	高野豆腐の含め煮	春雨麻婆	えびのごま風味炒め	じゃが芋の挽肉煮	キャベツの カレー風味炒め
	副食	長芋と炒り卵の 酢の物	春雨と錦糸卵の 酢の物	グリーンサラダ	白菜のごま酢和え	キャベツとりんごの サラダ	白菜のしそ和え	ナムル
	中華スープ	豚汁	オレンジジュース 寒天	お麩のすまし汁	豆腐の味噌汁	赤だし	とろろ昆布の すまし汁	

【ひとくちコメント】

お彼岸に入ったとたん朝晩の気温が下がり、心地良い秋の風が感じられるようになりました。昨年のかとれあ庭園の柿の木に実がなり収穫できたのですが、今年も実がたくさんついたものの、暑さのせい、虫にやられたのかすべて落ちてしまいました。また、梨の木も同様に実が付いたものの、途中で傷み収穫できませんでした。やはりこの夏の猛暑の影響なのでしょう。そんな中でも、なんとか「鬼柚子」だけは実を付けてくれました。この「鬼柚子」は文旦の仲間だそうで、通常のゆずの数倍の大きさがあります。表面がごつごつし、獅子の顔に似ていることから縁起物とされています。一般家庭では馴染みの無い「鬼柚子」ですが、入浴剤や香りづけ、はちみつ漬け、ポン酢などに利用されるようです。収穫出来たらお風呂に浮かべて香りを楽しむのも良いですね。

