

9月のこんだて

月	火	水	木	金	土
1日 すき焼き風煮 ふりかけ 果物 ご飯 バナナクレープ ミルク	2日 鶏肉の香揚げ ポテトサラダ 味噌汁 ご飯・果物 カステラ ヨーグルト	3日 さんまの蒲焼き 五目きんぴら 竹輪と青ジソの吸い物 ご飯・果物 イモのお焼き ミルク	4日 照り焼きハンバーグ 温野菜 じゃが芋スープ ご飯・果物 ナポリタン お茶	5日 ビーフシチュー コンビネーションサラダ 果物 ご飯 フレンチトースト ミルク	6日 ちゃんぽん メロンパン 牛乳
8日 魚の煮付け ナムル わかめスープ ご飯・果物 ボンデケーショ ミルク	9日 さんまの漬揚げ 春雨サラダ 味噌汁 ご飯・果物 ソーメン お茶	10日 麩のふわふわ炒め 納豆 すまし汁 ご飯・果物 お好み焼き お茶	11日 愛情弁当の日 ホットケーキ ミルク	12日 クリームシチュー 味付け海苔 果物 ご飯 胡麻せんべい カルピス	13日 肉ごぼううどん あべマカロニ 牛乳
15日 敬老の日	16日 スパニッシュオムレツ ゆで野菜 コンソメスープ ご飯・いとこ煮 黄粉団子 ミルク	17日 タンドリチキン 三色ごま和え すまし汁 ご飯・煮豆 焼きうどん お茶	18日 団子汁 キュウリと塩昆布もみ 果物 ご飯 アップルパイ ミルク	19日 パーティーの日 秋御膳きのこご飯 お月見玉子すまし汁 いが栗揚げ果物 いかせん ヨーグルト	20日 高菜チャーハン 味噌汁 チョコパン 牛乳
22日 カレーじゃが 味噌汁 果物 ご飯 おはぎ お茶	23日 秋分の日	24日 ミートボール ほうれん草のごま和え 味噌汁 ご飯・果物 胡麻揚げ団子 ミルク	25日 魚の塩焼き さつま芋汁 果物 ご飯 あんドーナツ ミルク	26日 カレー汁 野菜サラダ 果物 ご飯 大学芋 ミルク	27日 炊き込みご飯 味噌汁 フランスパンせんべい 牛乳
29日 レバーの甘辛煮 マカロニサラダ なめこの味噌汁 ご飯・果物 マドレーヌ ミルク	30日 魚のバター焼き ゆで野菜 クラムチャウダー ご飯・プチゼリー チーズ棒・枝豆 ヨーグルト				

食事だより



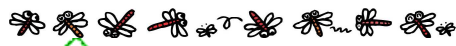
8月のパーティー料理



お年寄りから、暮らしの知恵を

暑さもここまで来ればあと一息。朝夕の涼しさに元気を取り戻せそうです。ご近所のお知り合いのお年寄りの方々は夏バテしないでお過ごしでしょうか。

9月は重陽の日、敬老の日、お彼岸、十五夜と行事の多い月です。私たちはこうした行事の由来やしきたりを理解して子どもたちと共に過ごしているでしょうか。自給自足の時代を生きてきたお年寄りには、貴重な体験や暮らしの知恵をたくさんお持ちです。敬老の日を機会に、お年寄りとお付き合いを深め、郷土色豊かな行事食やおやつなどを教えていただき、自然と向き合った食事作りをしてみませんか。



ほたての石炭焼

ほたてを網にのせて焼き
焼き色がついたら
しょうゆとみりんを
合わせつけ
焼きにし、
焼きのりも
巻く。

・ほたての炭焼
・チンゲン菜湯
・ささきごぼう
のみせ汁
・びじごぼん
・鶏のモン蒸し
・いんげんゴマ和え
・ぬか漬



スペアリブの五香粉揚げ

スペアリブに五香粉、酒
塩をまぶす。
印、かたくり粉をもみこみ
20~30分おいて
揚げる。

鶏のレモン蒸し

とり肉をそぎ切にし、皿に
広げて並べ、レモンのうす切りと酒
をちらして蒸す。小口七川のねぎを
ちらし、しょうゆを添える。

・豆腐の五色和え
・小手と鶏肉煮物
・かぼちゃ
牛乳煮。

豆腐の五色和え

豆腐は一口大に切ら、湯通し
して冷ます。
わかめ、きゅうり、ハム、トマトを適当
な大きさに切って和え。酢、
しょうゆ、油、ゴマ油、しょうが汁
のたれをかける。



くりまわしのヒント

するめいかいかにが?

生で? 夏の物はさしみ向き。皮をむき、糸をくりで。

鉄板で? 肝臓を細かく刻み、みじん切りにして炒め、みそ味をつけて焼く。

煮る? いかを飯、いかを酢、いかをゆで、酢、水1の割合で汁にひきこみ、とも煮。

炒める? 炒めてトマトソースで煮る。

おなじみ? リング揚げ

