

9月

おしながき

カロリー



おやつ

9月の小話

みなさんこんにちは♪まだまだ残暑の厳しい日が続きそうですが、体調管理は気を抜かないようにお願いしますね。今月の小話は今年9月18日(月)の敬老の日についてです。高齢者の方を敬愛し、長寿を祝う日ですね。私たちの仕事柄ドンピシャな日なのですが、常日頃から高齢者に感謝して生活するのは日々の忙しい生活では難しいところです。でもこの日だけは特別に感謝の気持ちを伝えたいものですね。ちなみに全国アンケートで高齢者さんが貰って嬉しいプレゼント第一位は『一緒に過ごす時間』だそうです。良いプレゼントですね。もちろんただ一緒にいるだけではなく、思いやりの心で何か手伝ってあげたり、話を聞いたりしてあげたいものですね。私にも祖母がいますのでこの日何か感謝の気持ちを伝えてみようと思います♪

1	火	豚肉の中華風炒め 切り干し大根の煮物 菜の花の辛子和え 味噌汁	488	どら焼き
2	水	チキンチャップ 冬瓜の煮物 大豆サラダ 味噌汁	517	グレーゼリー
3	木	さばの味噌煮 きんぴらごぼう 白和え 味噌汁	533	人形焼
4	金	鶏肉の梅肉ソースがけ スパソテー ブロッコリーの和え物 味噌汁	594	水ようかん
5	土	あじの南蛮漬け 高野豆腐の煮物 オクラのポン酢和え 味噌汁	613	ムーンライト
6	日			
7	月	和風ハンバーグ もやしのソテー ポテトサラダ コンソメスープ	569	オレンジゼリー
8	火	ホイコーロー 揚げ出し豆腐 キュウリのサラダ 味噌汁	528	フルーツヨーグルト
9	水	ハヤシライス ブロッコリーのサラダ フルーツ缶 福神漬	506	Caどら焼き
10	木	鶏の照焼 ジャーマンポテト アスパラのサラダ 味噌汁	650	カスタードケーキ
11	金	赤魚の西京焼き もやしのそぼろ炒め 菜の花の辛子和え 味噌汁	435	ムーンライト
12	土	ハンバーグ 冬瓜のくず煮 小松菜の和え物 味噌汁	565	紅饅頭
13	日			
14	月	コロッケ 肉団子の煮物 いんげんの梅肉和え 味噌汁	628	人形焼
15	火	八宝菜 餃子 ひじきサラダ 中華スープ	514	水ようかん
16	水	ひじき寿司 天ぷら めた和え すまし汁	533	プチケーキ
17	木	チキンチャップ ナスの生姜炒め 春菊の和え物 味噌汁	515	乳果饅頭
18	金	木の葉丼 炊合せ オクラの和え物 すまし汁	507	リンゴゼリー
19	土	肉団子の野菜あんかけ 揚げ出し豆腐 キャベツの和え物 味噌汁	588	カスタードケーキ
20	日			
21	月	さばの味噌煮 大豆の煮物 ほうれん草の和え物 味噌汁	498	饅頭
22	火	煮込みハンバーグ 竹輪の煮物 マカロニサラダ 味噌汁	599	人形焼
23	水	チキンカレー アスパラのサラダ フルーツ缶 福神漬	477	ムーンライト
24	木	赤魚の西京焼き 切り干し大根の煮物 菜の花の和え物 味噌汁	472	ロアンヌ
25	金	鶏肉の吉野煮 きんぴらごぼう 白和え 味噌汁	506	プチケーキ
26	土	白身魚フライ 小松菜のソテー かぼちゃの胡麻和え 味噌汁	605	コーヒーゼリー
27	日			
28	月	チャプチェ ニラ玉風炒り卵 もやしのごま酢和え 味噌汁	593	カスタードケーキ
29	火	冷やしそうめん さつまいも天 ひじきサラダ	397	プリン
30	水	鶏の照焼 冬瓜のくず煮 ほうれん草の和え物 味噌汁	565	紅饅頭

