

	月	火	水	木	金	土
日付						
星				9月9日(月) 星食 『ちらし寿司』 重陽の節句	9月16日(月) 星食 敬老の日	9月17日(火) おやつ 『手作りプリン(塩ミルクソース)』 十五夜
お				9月9日は重陽の節句と言われ、平安時代初めに中国から伝わったとされています。家族の無病息災や子孫繁栄、不老長寿を願い、祝いの宴を開いたことが起源とされています。中国では奇数は縁起の良い「陽の日」とされ、奇数の重なる日を祝いの日と考えられておりました。		
日付	2	3	4	5	6	7
星	御飯 あじの照り煮 キャベツと鶏肉の炒め物 うまい菜と油揚げの和え物 味噌汁(里芋・玉ねぎ)	御飯 豚肉のピリ辛炒め やっこ(味噌ダレ) すまし汁(おくら・巻麩) パイン缶のオレンジジュレ	親子丼 大豆と小えびの煮物 大根とツナの香味ドレサラダ 味噌汁(キャベツ・しいたけ)いりこ風味	御飯 さわらの柚庵焼き いかふく焼き 味噌汁(あさり・油揚げ)白味噌仕立て マンゴー缶	さつまいも御飯 鶏肉の香味焼き 高野豆腐と豚肉のサイコロ煮 胡瓜の甘酢和え 味噌汁(玉ねぎ・チンゲン菜)	
お	キャラメルマドレーヌ E: 161kcal 蛋白: 1.9g 脂質: 9.9g 食塩: 0.13g	きなこプリン(ホイップクリーム添え) E: 92kcal 蛋白: 3.1g 脂質: 4.4g 食塩: 0.10g	もっちりたい焼き E: 129kcal 蛋白: 2.6g 脂質: 3.0g 食塩: 0.12g	みるくまんじゅう(白あん) E: 134kcal 蛋白: 3.2g 脂質: 2.2g 食塩: 0.05g	おかしなバナナ E: 157kcal 蛋白: 2.8g 脂質: 5.0g 食塩: 0.09g	
日付	9	10	11	12	13	14
星	ちらし寿司 なすの田舎煮 アスパラのお浸し 茶碗蒸し(鶏肉・枝豆)	御飯 鶏肉のやわらか煮 もやしと焼き豚の炒め物 味噌汁(油揚げ・えのき)白味噌仕立て ぶどうゼリー	ポークカレー プロッコリーの洋風お浸し 杏仁豆腐(あんずソース)	えび炒飯 鶏の唐揚げ もやしと人参の土佐酢和え 中華スープ(ザーサイ・コーン)	御飯 かれいのグリル(レモンタルソース) 昆布大豆煮 大根とパプリカの塩麹ドレサラダ 味噌汁(里芋・玉ねぎ)	
お	栗あんまんじゅう(粒入り) E: 120kcal 蛋白: 2.4g 脂質: 2.1g 食塩: 0.05g	スイートポテト E: 70kcal 蛋白: 1.1g 脂質: 1.6g 食塩: 0.06g	あんシュー(いちごあん) E: 99kcal 蛋白: 2.3g 脂質: 4.0g 食塩: 0.10g	いしやきいも 桃山 E: 86kcal 蛋白: 1.2g 脂質: 0.2g 食塩: 0.05g	紅茶パウンドケーキ E: 161kcal 蛋白: 2.1g 脂質: 11.2g 食塩: 0.35g	
日付	16	17	18	19	20	21
星	秋のきのご御飯 シロガネダラの煮付け 大根とグリーンピースのそぼろ煮 れんこんとひじきの黒ごまドレサラダ 味噌汁(白菜・かまぼこ)白味噌仕立て	御飯 ホッケのタレ焼き 里芋と豚肉の煮物 マカロニサラダ 味噌汁(もやし・大根菜)	御飯 牛肉コロッケ(濃厚ソース) ベーコンと枝豆の塩バターソー 味噌汁(絹揚げ・わかめ)いりこ風味 洋なし缶	御飯 さわらの西京焼き 大豆煮 ポテトサラダ すまし汁(チンゲン菜・白ねぎ)	牛丼 玉子豆腐 小松菜と平天のわさび和え 味噌汁(白菜・油揚げ)	
お	紅白まんじゅう E: 180kcal 蛋白: 2.7g 脂質: 0.5g 食塩: 0.09g	プリン(塩ミルクソース) E: 108kcal 蛋白: 3.3g 脂質: 5.5g 食塩: 0.13g	パウンドケーキ E: 163kcal 蛋白: 2.1g 脂質: 11.3g 食塩: 0.35g	柿ミックスゼリー E: 52kcal 蛋白: 0.1g 脂質: 0.1g 食塩: 0.01g	あんシュー(栗あん) E: 91kcal 蛋白: 1.8g 脂質: 4.0g 食塩: 0.10g	
日付	23	24	25	26	27	28
星	御飯 メンチカツ(中濃ソース) 金時豆煮 白菜のレモン風味 味噌汁(絹揚げ・大根)	稲荷寿司 わかめうどん チンゲン菜とツナの炒め物 大根のごま酢和え	御飯 油淋鶏(ユウリンチー)(油淋ソース) 一口がんもの煮物 しろなの麺ナムル和え 味噌汁(かぼちゃ)	御飯 さけの塩焼き れんこんと油揚げの炒め生酢 プロッコリーのパンパンドレサラダ 味噌汁(かぼちゃ)	秋の栗りカレー キャベツとかまぼこの洋風お浸し 黄桃缶のピーチジュレ	
お	しっとりどら焼き E: 111kcal 蛋白: 2.0g 脂質: 3.8g 食塩: 0.11g	梅ゼリー E: 43kcal 蛋白: 0.0g 脂質: 0.0g 食塩: 0.03g	みるくまんじゅう(抹茶あん) E: 133kcal 蛋白: 3.2g 脂質: 2.1g 食塩: 0.05g	パウムクーヘン E: 87kcal 蛋白: 1.2g 脂質: 3.7g 食塩: 0.12g	パバロア(ミルク金時風味) E: 90kcal 蛋白: 2.5g 脂質: 2.7g 食塩: 0.06g	
日付	30					
星	お好み焼き(豚肉) いもたき[愛媛県郷土料理] 味噌汁(しいたけ・人参)白味噌仕立て マンゴー缶					
お	黒糖まんじゅう(こしあん) E: 127kcal 蛋白: 0.8g 脂質: 0.3g 食塩: 0.09g					

昔から日本では月を眺めて楽しむ文化がありました。十五夜に月を眺める風習は、平安時代に中国から日本へ伝わったと言われてます。お月見は十五夜だけでなく十日夜や十三夜もあり、3日間全お月見が出来ると縁起が良いとされています。ナリコマの十五夜のおやつは満月のようにきれいなプリンです。

食欲の秋と言うように、秋は旬を迎えるおいしいものがいっぱいあります。そんな秋の食材を使ったカレーが季節の料理として登場します。秋野菜は比較的水分が少なく温かい料理に向いており、カレーとの相性も抜群です。さつまいも缶を使用した優しい味わいの秋の栗りカレーをお楽しみください。

いもたきは愛媛県大洲市が発祥で、鶏肉や里芋などの具材を煮込んだ鍋料理で350年以上の歴史があるそうです。里芋は子孫繁栄の縁起の良い食べ物なのでいもたきを祝いの料理としてもふるまわれているそうです。秋の訪れを感じるナリコマオリジナルのいもたきをご賞味下さい。