

2018

9月 ゆいま〜る食堂献立表

TEL. 042-583-1770

営業時間 昼：11：30～13：30 (ラストオーダー13：00)
夜：18：00～20：00 (ラストオーダー19：30)

		昼ご飯	夕ご飯
月	3	毎月第一月曜日は運営会議の為お休みさせていただきます	麻婆なす かぶの煮浸し 青菜ごま和え 533kカロリー 塩分3.5g
火	4	じゃが芋入りオムレツ コールスロー スープ 535kカロリー 塩分2.4g	鯖の味噌煮 玉ねぎのカレー炒め きゅうりの青じそもみ 534kカロリー 塩分2.7g
水	5	アジのチリソース ブロッコリーのサラダ 458kカロリー 塩分2.8g	鶏肉マスタード焼き 青菜と桜エビ煮浸し 人参ごま味噌炒め 607kカロリー 塩分2.8g
木	6	豚肉と野菜の和え物 青菜おひたし 507kカロリー 塩分2.4g	白身魚のつけ焼き(新メニュー) 三つ葉とふの卵とじ キャベツの梅肉和え 481kカロリー 塩分3.0g
金	7	さんまのしそ揚げ 青菜とさつま揚げ煮浸し 661kカロリー 塩分2.0g	豚肉味噌漬け 冬瓜のごま酢(新メニュー) トマトサラダ 590kカロリー 塩分2.8g
土	8	煮込みハンバーグ わかめとキャベツの和え物 十五穀米 548kカロリー 塩分2.6g	鯖の生姜煮 もやしの辛しあえ ピーマンおひたし 十五穀米 494kカロリー 塩分3.0g
日	9	エビ入りつくね和風あん 切り昆布煮物 529kカロリー 塩分2.5g	鶏むね肉香味ソース 青菜としめじおひたし パプリカ昆布和え 459kカロリー 塩分3.4g

BeすけっとCook通信 No.81

暑さの出口が見え難いばかりから、暦は9月に入りましたが、それでも季節は確実に巡っています。今月20日過ぎ(秋分の日以降)からは、夜の時間が昼の時間よりも長くなります。読書の秋、芸術の秋、そして食欲の秋の到来です。

皆さんは、「重陽の節句(ちようようのせき)」をご存知ですか？

「節句」と言えば、「桃の節句」(3月3日)「端午の節句」(5月5日)が一般的ですが、日本には古来、季節の節目としての年中行事を行い、その時々、節句料理と呼ぶ「五節句」があります。「人日の節句」(じんじつの節句)(1月7日、七草)「七五の節句」(しちごせき、たなばたの節句)(7月7日)として今月は9月9日「重陽の節句」があります。

重陽の節句料理として頂くお料理の代表的な食材として、菊、栗(栗ごはんが美味しいですね、風邪予防、疲労回復に効果あり)秋茄子(焼きほすや煮浸しに、9のつく日に食べると中風を癒すねという言い伝えあり)があります。ただ、この季節には少し早いのでは...とお感じの方も多いと思いますが、もともと節句は旧暦で行われていたもの。旧暦の9月9日は新暦で10月28日になりますので、実際に菊や栗をおいしく頂くのは、もう少し後になりますね。

☆昼定食 ¥730 } 汁物・ご飯付き
☆夕定食 ¥780 }

昼定食、夕定食共にご予約のお客様を優先にお取り置きさせて頂いております。
定食には数に限りがございますので、品切れの際はご容赦いただきますよう、よろしくご願ひ致します。