



# メニュー表



	9月29日(日曜日)	9月30日(月曜日)
朝食	レーズンパン ミートボール かぼちゃサラダ ジュース	黒糖ロールパン マカロニのトマト仕立て ほうれん草のソテー 牛乳 
	I補給 - 411kcal 炭水化物 69.8g 蛋白質 11.2g 脂質 10.1g 食塩当量 1.0g	I補給 - 406kcal 炭水化物 49.7g 蛋白質 14.8g 脂質 16.3g 食塩当量 1.4g
昼食	二色丼 冬瓜の煮物 五目豆 味噌汁 	おにぎり 醤油ラーメン 春巻 フルーツ
	I補給 - 450kcal 炭水化物 73.7g 蛋白質 23.7g 脂質 7.4g 食塩当量 3.3g	I補給 - 520kcal 炭水化物 88.4g 蛋白質 14.8g 脂質 13.2g 食塩当量 3.3g
夕食	ご飯 豚肉とキャベツの中華炒め さつまいもの煮物 白菜の和え物 味噌汁	ご飯 赤魚の煮つけ 添え野菜 パプリカの金平風 オクラの和え物 味噌汁 
	I補給 - 590kcal 炭水化物 83.4g 蛋白質 16.1g 脂質 23.2g 食塩当量 3.8g	I補給 - 389kcal 炭水化物 68.9g 蛋白質 17.9g 脂質 5.1g 食塩当量 3.0g

## 敬老の日

敬老の日は、国民の祝日に関する法律によると、「多年にわたり社会に尽くしてきた方々を敬愛し、長寿を祝うこと」を趣旨としています。兵庫県多可郡野間谷村が発祥の地と言われており、当時の村長が「老人を大切にし、年寄りの知恵を借りて村作りをしよう」という趣旨から始まったもので9月という日取りは、農閑期にあたり気候が良いことから決まったようです。このほかに、聖徳太子説などもあります。これは、聖徳太子が大阪の四天王寺を建設した際に、敬田院・施薬院・療病院・悲田院(ひでんいん)という四箇院の制をとりました。この中の悲田院が今の老人ホームのような役割で、この建設が9月15日であったというものです。

## 秋分の日

秋分の3日前の日⇒「彼岸の入り」  
 秋分の3日後⇒「彼岸の明け」  
 秋分の日を含む7日間⇒「彼岸」  
 秋分の日⇒「彼岸の中日」  
 「彼岸」は元々仏教用語で「亡くなった先祖達の霊が住む世界」のことをいいます。そのため秋分の日は「お墓詣りの日」ともいわれており、亡くなった方々を偲ぶ大切な日です。

※仕入れの都合上、メニューが一部変更になる場合がございます。ご了承下さい。