

＝【2026 年 9 月】＝重陽の節句御膳



●栄養成分（献立全体）



食材：魚



熱量

607 kcal



タンパク質

25.7 g



脂肪

12.9 g



塩分

2.6 g

●簡易情報

9月9日は「重陽（ちょうよう）の節句」です。

「菊の節句」「栗の節句」とも呼ばれ、人日の節句（1月7日）、桃の節句（3月3日）、端午の節句（5月5日）七夕の節句（7月7日）と並ぶ五大節句の1つです。この時期に旬を迎える「菊」「栗」「茄子」を食べ、無病息災祈願をする節句です。

ヨウ素制限中の方は和食の調理の際は、調味料のだしの種類をご注意ください。

＝ 材料・分量 ＝

栗ご飯

材料名	分量(g)
米	75g
水	98.5ml
かつおだし(顆粒)	2.1g
塩	0.4g
栗	25g
黒ごま	0.2g

吸い物

材料名	分量(g)
手毬麩	1g
三つ葉	5g
しょうゆ	0.5g
塩	0.3g
だし汁	90ml
濃厚かつおだし	0.3g

鮭の西京焼き

材料名	分量(g)
鮭	60g
西京味噌	4.2g
みりん	2g
砂糖	2g

<春菊の菊花和え>

春菊	40g
食用小菊	10g
しょうゆ	2.6g
酢	2.6g

砂糖	1.3g
焼き茄子のそぼろあん	
材料名	分量(g)
茄子	50g
油	2g
豚ひき肉	15g
しょうゆ	2g
みりん	2g
おろししょうが	0.5g
片栗粉	1g
大葉	0.3g
スイートポテト	
材料名	分量(g)
さつまいも	50g
卵	2.2g
バター(有塩)	4g
砂糖	4g
生クリーム	1.5g
バニラエッセンス	0.1g
卵(卵黄)	2.2g
水	0.4g