

厨房だより

おぎくぼ紫苑
2024 年 11 月

	11月1日(金)	11月2日(土)	11月3日(日)	11月4日(月)	11月5日(火)	11月6日(水)	11月7日(木)	11月8日(金)	11月9日(土)	11月10日(日)
今日は何の日	周年祭									
朝食	米飯160g 味噌汁(白菜、わかめ) 玉ねぎの含め煮 たいみそ	米飯160g 味噌汁(油揚げ、もやし) 大根の含め煮 のり佃煮	パン(こしあん、白あん) 大豆のスープ カリフラワーのカレー炒め ヨーグルト	米飯160g 味噌汁(白菜、えのき) かぶとさつま揚げの煮物 ゆずみそ	米飯160g 味噌汁(なめこ、ニラ) 豚肉とキャベツの炒り煮 梅びしお	米飯160g 味噌汁(大根、ねぎ) チンゲン菜の炒め物 のり佃煮	米飯160g 味噌汁(小松菜、しめじ) 信田巻煮 ゆずみそ	米飯160g 味噌汁(もやし、にら) 切干し煮 たいみそ	あずき粥 肉じゃが ヨーグルト	食パン いちごジャム 野菜スープ オムレツ ヨーグルト
栄養価	エネルギー 377kcal 蛋白質 12.2g 脂質 3.6g 炭水化物 71.5g 食塩 1.3g	エネルギー 364kcal 蛋白質 10.1g 脂質 3.5g 炭水化物 68.5g 食塩 1.6g	エネルギー 390kcal 蛋白質 14.7g 脂質 9.1g 炭水化物 64g 食塩 1.5g	エネルギー 347kcal 蛋白質 9.5g 脂質 1.7g 炭水化物 71.3g 食塩 1.9g	エネルギー 363kcal 蛋白質 12.5g 脂質 4.2g 炭水化物 66.1g 食塩 1.5g	エネルギー 349kcal 蛋白質 8.3g 脂質 3.9g 炭水化物 65.9g 食塩 1.7g	エネルギー 383kcal 蛋白質 11g 脂質 4.8g 炭水化物 71.8g 食塩 2g	エネルギー 382kcal 蛋白質 10g 脂質 5.1g 炭水化物 71.5g 食塩 1.5g	エネルギー 401kcal 蛋白質 13.4g 脂質 5.3g 炭水化物 72.2g 食塩 1.4g	エネルギー 325kcal 蛋白質 13.2g 脂質 9.4g 炭水化物 46.7g 食塩 2.3g
昼食	オレンジジュースと黒糖ロール 豚こまポトフ 紅茶ゼリー	アサリのピラフ アスパラとベーコンのスープ ポークチャップ ブロッコリーとハムのサラダ イチゴケーキ風ムース	さつま芋ときのこの炊込み御飯 麩のすまし汁 シルバーの柚子味噌焼き 里芋まんじゅう ゴールドキウイ	野菜たっぷり肉みそうどん(埼玉) ちくわの磯辺揚げ みかん缶	麦ご飯 味噌汁(小松菜、えのき) サンマの塩焼き 彩りきんぴら ごま豆腐	米飯160g 和風オクラスープ チキンソテー 和風ソースかけ 小松菜辛子マヨ和え りんご缶	米飯160g 麩のすまし汁 鯖の味噌煮 冬瓜のカニかまあんかけ ほうれん草ピーナツ和え 素	しらすゆかり御飯 味噌汁(はんぺん、わかめ) ぎせい豆腐 里芋の煮物 ブロッコリーのバターチーズ和え	米飯160g 中華風コーンスープ チキン南蛮 小松菜のナムル 杏仁豆腐	米飯160g 味噌汁(たまねぎ、えのき) 肉野菜炒め ごぼう土佐煮 春雨の酢の物
栄養価	エネルギー 340kcal 蛋白質 11.8g 脂質 11.5g 炭水化物 48.4g 食塩 0.7g	エネルギー 528kcal 蛋白質 25.9g 脂質 13.2g 炭水化物 73.4g 食塩 2.4g	エネルギー 510kcal 蛋白質 22.2g 脂質 9.4g 炭水化物 79.8g 食塩 2.3g	エネルギー 496kcal 蛋白質 21.7g 脂質 17.9g 炭水化物 59.9g 食塩 2.6g	エネルギー 699kcal 蛋白質 26.9g 脂質 31.6g 炭水化物 75.1g 食塩 1.9g	エネルギー 502kcal 蛋白質 18.8g 脂質 13.1g 炭水化物 76.8g 食塩 1.5g	エネルギー 487kcal 蛋白質 25.8g 脂質 9.6g 炭水化物 70.7g 食塩 2.3g	エネルギー 452kcal 蛋白質 19g 脂質 4.6g 炭水化物 82g 食塩 3.4g	エネルギー 652kcal 蛋白質 24.7g 脂質 18.8g 炭水化物 94.9g 食塩 2.5g	エネルギー 542kcal 蛋白質 24.9g 脂質 11.3g 炭水化物 82.7g 食塩 1.7g
おやつ	周年祭	雪の宿 塩ようかん	ショートケーキ	黒糖まんじゅう	カスタードケーキ	初かり	原宿ドッグ	カステラ王子	牛乳ケーキ	乳菓まんじゅう
夕食	キーマカレー コンソメスープ いんげんとツナのサラダ	米飯160g 味噌汁(人参、チンゲン菜) 鶏照り煮 はんぺんのオーロラソース和え うぐいす豆	米飯160g 味噌汁(大根、ほうれん草) 鶏肉と厚揚げの煮物 大根サラダ しその実漬け	米飯160g 味噌汁(わかめ、じゃがいも) 豚のしょうが焼き 南瓜の含め煮 温泉玉子	米飯160g 味噌汁(しめじ、もやし) 野菜たっぷり卵焼き マカロニサラダ 高菜炒め	米飯160g 豚汁 サケの塩麹焼き 里芋の煮ころがし つぼ漬け	米飯160g 味噌汁(豆腐、なめこ) ツナの卵とじ キャベツのホタテ風味サラダ 金時豆	米飯160g 味噌汁(豆腐、ねぎ) 筑前煮 オクラと小エビの和え物 たくあん漬け	米飯160g 芋っこのお吸いもん サバの生姜煮 チンゲン菜辛子酢味噌和え 赤かっぱ漬け	ポークカレーライス コールスローサラダ オレンジムース
栄養価	エネルギー 529kcal 蛋白質 16.9g 脂質 16.8g 炭水化物 74.9g 食塩 1.8g	エネルギー 608kcal 蛋白質 25g 脂質 17.4g 炭水化物 83.4g 食塩 2.8g	エネルギー 501kcal 蛋白質 21.9g 脂質 13.9g 炭水化物 67.4g 食塩 2g	エネルギー 593kcal 蛋白質 27.6g 脂質 15.8g 炭水化物 80g 食塩 2.2g	エネルギー 496kcal 蛋白質 15.1g 脂質 15.3g 炭水化物 71.6g 食塩 2g	エネルギー 465kcal 蛋白質 25.3g 脂質 5.5g 炭水化物 76.4g 食塩 3g	エネルギー 476kcal 蛋白質 17.3g 脂質 11g 炭水化物 75.9g 食塩 2.4g	エネルギー 527kcal 蛋白質 22.3g 脂質 14.8g 炭水化物 72.3g 食塩 2g	エネルギー 561kcal 蛋白質 19.6g 脂質 19.7g 炭水化物 70.7g 食塩 2g	エネルギー 553kcal 蛋白質 21.7g 脂質 12.8g 炭水化物 90.7g 食塩 2.9g
合計	エネルギー 1246kcal 蛋白質 40.9g 脂質 31.9g 炭水化物 194.8g 食塩 3.8g	エネルギー 1500kcal 蛋白質 61g 脂質 34.1g 炭水化物 225.3g 食塩 6.8g	エネルギー 1401kcal 蛋白質 58.8g 脂質 32.4g 炭水化物 211.2g 食塩 5.8g	エネルギー 1436kcal 蛋白質 58.8g 脂質 35.4g 炭水化物 211.2g 食塩 6.7g	エネルギー 1558kcal 蛋白質 54.5g 脂質 51.1g 炭水化物 212.8g 食塩 5.4g	エネルギー 1316kcal 蛋白質 52.4g 脂質 22.5g 炭水化物 219.1g 食塩 6.2g	エネルギー 1346kcal 蛋白質 54.1g 脂質 25.4g 炭水化物 218.4g 食塩 6.7g	エネルギー 1361kcal 蛋白質 51.3g 脂質 24.5g 炭水化物 225.8g 食塩 6.9g	エネルギー 1614kcal 蛋白質 57.7g 脂質 43.8g 炭水化物 237.8g 食塩 5.9g	エネルギー 1420kcal 蛋白質 59.8g 脂質 33.5g 炭水化物 220.1g 食塩 6.9g

※都合により変更する場合がありますので、ご了承ください。

～立冬～



立冬は二十四節季のひとつで今年は11月7日～21日ごろに当たります。「冬が立つ」と書くように、冬の兆しが見え始めるころ空気がぐっと冷たくなり冬の気配を感じる季節です。暦の上での冬は立冬から2月初旬の立春の前日までをいいます。この時期になると冬の使者「木枯らし」がやってきます。温かい食事をとって寒さに負けない体づくりをしていきましょう。



厨房だより



おぎくぼ紫苑
2024年11月

	11月11日(月)	11月12日(火)	11月13日(水)	11月14日(木)	11月15日(金)	11月16日(土)	11月17日(日)	11月18日(月)	11月19日(火)	11月20日(水)
今日は何の日										
朝食	米飯160g 味噌汁(カブ、チンゲンサイ) 大根の煮物ホタテ風味 ゆずみそ	米飯160g 味噌汁(わかめ、たまねぎ) 豆腐きのこ炒め 梅びしお	米飯160g 味噌汁(なめこ、ニラ) アサリの炒り煮 のり佃煮	米飯160g 味噌汁(油揚げ、ほうれん草) 里芋のそぼろ煮 たいみそ	きのこ雑炊 がんとどきの煮物 ヨーグルト	米飯160g 味噌汁(厚揚げ、エノキ) 厚焼き玉子 梅びしお	パン(クリーム、チョコ) 野菜スープ ジャーマンポテト ヨーグルト	米飯160g 味噌汁(にんじん、にら) 大根の含め煮 ゆずみそ	米飯160g 味噌汁(玉ねぎ、白菜) チンゲン菜の炒め物 たいみそ	米飯160g 味噌汁(大根、椎茸) 厚揚げと小松菜の煮物 のり佃煮
栄養価	エネルギー 351kcal 蛋白質 11.7g 脂質 2.8g 炭水化物 66.5g 食塩 1.7g	エネルギー 392kcal 蛋白質 12.8g 脂質 8g 炭水化物 65.1g 食塩 2.4g	エネルギー 347kcal 蛋白質 11.6g 脂質 2.7g 炭水化物 65g 食塩 1.5g	エネルギー 425kcal 蛋白質 12.9g 脂質 5.2g 炭水化物 79g 食塩 1.6g	エネルギー 336kcal 蛋白質 13.3g 脂質 6.8g 炭水化物 55.2g 食塩 1.5g	エネルギー 422kcal 蛋白質 15.6g 脂質 9.6g 炭水化物 66.4g 食塩 2.2g	エネルギー 412kcal 蛋白質 11.5g 脂質 12.9g 炭水化物 62.5g 食塩 1.4g	エネルギー 350kcal 蛋白質 8.8g 脂質 1.6g 炭水化物 72.3g 食塩 1.8g	エネルギー 361kcal 蛋白質 8.7g 脂質 4g 炭水化物 69.8g 食塩 1.7g	エネルギー 382kcal 蛋白質 12.2g 脂質 6.8g 炭水化物 63.7g 食塩 2g
昼食	きのこのクリームスパゲティ ミネストローネ マカロニサラダ りんごゼリー	米飯160g 味噌汁(麩、白菜) 鶏つくねの照り焼き 小松菜のお浸し みかんゼリー	米飯160g 味噌汁(人参、チンゲン菜) タラの煮付け さつま揚げのピリ辛炒め スパゲティサラダ	メロンパンとミルクロール ロールキャベツのトマト煮 人参サラダ ドレッシング ミルクティー風ムース	米飯160g 麩のすまし汁 メンチカツ 南瓜の含め煮 チンゲン菜辛子酢味噌和え	サンドイッチ(卵・ジャム) ポークビーンズ キャベツとハムのサラダ パンナコッタ	中華丼 香味野菜スープ 棒々鶏風サラダ ぶどうゼリー	麦ご飯 味噌汁(はんぺん、ほうれん草) ブリの照り焼き ごぼうしぐれ煮 とろろ	米飯160g 味噌汁(キャベツ、えのき) 和風ハンバーグ さつま芋のはちみつ煮 チンゲンサイと鶏ムネ肉のごま和え	ハヤシライス パンプキンサラダ 牛乳プリン いちご
栄養価	エネルギー 530kcal 蛋白質 12.6g 脂質 22g 炭水化物 71.1g 食塩 2.5g	エネルギー 525kcal 蛋白質 19.9g 脂質 8.8g 炭水化物 88g 食塩 2.2g	エネルギー 525kcal 蛋白質 24.9g 脂質 11.5g 炭水化物 77.5g 食塩 3.2g	エネルギー 434kcal 蛋白質 14.7g 脂質 14.9g 炭水化物 60.6g 食塩 2.4g	エネルギー 620kcal 蛋白質 15.6g 脂質 16.7g 炭水化物 99.6g 食塩 2.2g	エネルギー 561kcal 蛋白質 19g 脂質 24.5g 炭水化物 66.6g 食塩 2.5g	エネルギー 479kcal 蛋白質 23.6g 脂質 6.7g 炭水化物 79.2g 食塩 2.3g	エネルギー 632kcal 蛋白質 27.2g 脂質 18.8g 炭水化物 84.7g 食塩 2.3g	エネルギー 564kcal 蛋白質 23.7g 脂質 9.5g 炭水化物 92.9g 食塩 1.6g	エネルギー 672kcal 蛋白質 16.7g 脂質 26.5g 炭水化物 88.6g 食塩 2.4g
おやつ	チョコパイ	栗入りどらやき	レモンケーキ	今川焼きクリーム	フレンズクレープ ヨーグルト	ハッピーバニラ たいやき	おたのしみ	えびせん ようかんカステラ	厚切りバウム	柚子ムース
夕食	米飯160g 味噌汁(油揚げ、ほうれん草) カラスカレイの煮付け ブロッコリーのサラダ さくら漬け	米飯160g ニラたまごスープ チンジャオロウスー 3色ナムル 高菜炒め	麦ご飯 具沢山味噌汁 鶏照り焼き ほうれん草コーン和え 金時豆	米飯160g 味噌汁(はんぺん、葉ねぎ) カニ風味卵とじ ツナとわかめのサラダ しその実漬け	麦ご飯 味噌汁(里芋、葉ねぎ) シルバーの酒蒸し いんげんのピーナツ和え ひきわり納豆	米飯160g 味噌汁(さつまいも、ねぎ) 豚肉のポン酢炒め はんぺんのわさびマヨ和え きゅうり漬け	米飯160g 味噌汁(じゃが芋、小松菜) 豆腐のきのこあんかけ オクラのナメタケ和え つぼ漬け	米飯160g 味噌汁(なめこ、しめじ) 鶏団子の煮物 ブロッコリーとカニかまの和え物 さくら漬け	米飯160g 中華スープ 焼肉風 ハムともやしの中華和え 黄桃缶	米飯160g カブと椎茸のネギ生姜スープ 白身魚のゴマ味噌焼き ほうれん草のわさび和え きゅうり漬け
栄養価	エネルギー 420kcal 蛋白質 22.9g 脂質 6.6g 炭水化物 64.1g 食塩 2.6g	エネルギー 503kcal 蛋白質 21.4g 脂質 15.8g 炭水化物 64.2g 食塩 2g	エネルギー 520kcal 蛋白質 22.9g 脂質 14g 炭水化物 73g 食塩 2.2g	エネルギー 446kcal 蛋白質 17.2g 脂質 8.4g 炭水化物 73.1g 食塩 2.9g	エネルギー 501kcal 蛋白質 26.4g 脂質 10.2g 炭水化物 74.3g 食塩 1.8g	エネルギー 529kcal 蛋白質 22.4g 脂質 14.5g 炭水化物 73.6g 食塩 2.1g	エネルギー 389kcal 蛋白質 13.1g 脂質 3.8g 炭水化物 75.2g 食塩 1.8g	エネルギー 461kcal 蛋白質 16.7g 脂質 11.2g 炭水化物 72.4g 食塩 2.7g	エネルギー 530kcal 蛋白質 23.6g 脂質 13.7g 炭水化物 72.1g 食塩 2.1g	エネルギー 435kcal 蛋白質 20.7g 脂質 9.3g 炭水化物 65.3g 食塩 2.3g
合計	エネルギー 1301kcal 蛋白質 47.2g 脂質 31.4g 炭水化物 201.7g 食塩 6.8g	エネルギー 1420kcal 蛋白質 54.1g 脂質 32.6g 炭水化物 217.3g 食塩 6.6g	エネルギー 1392kcal 蛋白質 59.4g 脂質 28.2g 炭水化物 215.5g 食塩 6.9g	エネルギー 1305kcal 蛋白質 44.8g 脂質 28.5g 炭水化物 212.7g 食塩 6.9g	エネルギー 1457kcal 蛋白質 55.3g 脂質 33.7g 炭水化物 229.1g 食塩 5.5g	エネルギー 1512kcal 蛋白質 57g 脂質 48.6g 炭水化物 206.6g 食塩 6.8g	エネルギー 1280kcal 蛋白質 48.2g 脂質 23.4g 炭水化物 216.9g 食塩 5.5g	エネルギー 1443kcal 蛋白質 52.7g 脂質 31.6g 炭水化物 229.4g 食塩 6.8g	エネルギー 1455kcal 蛋白質 56g 脂質 27.2g 炭水化物 234.8g 食塩 5.4g	エネルギー 1489kcal 蛋白質 49.6g 脂質 42.6g 炭水化物 217.6g 食塩 6.7g

※都合により変更する場合がありますので、ご了承ください。

～11月15日は七五三です～

七五三の由来には諸説ありますが、平安時代の頃から宮中で行われていた3つの儀式が基になっているそうです。

現代に比べて医療の発達が発達で衛生面もよくなかった昔は、子どもの死亡率がとても高く「7歳までは神のうち(神の子)」として扱われていました。

3歳、5歳、7歳の節目に成長を神様に感謝し、お祝いをしたことが七五三の由来とされており、やがて江戸時代に現在の七五三の原型として武家や商人の間に広まったといわれています。それが明治時代には「七五三」と呼ばれて庶民にも広まり、大正時代以降に現在のよう形ができあがったとされる説が有力です。3歳・5歳・7歳を節目とした理由は、暦が中国から伝わった際に奇数は陽、つまり縁起がいいとされたため「3歳で言葉を理解し、5歳で知恵がつき、7歳で乳歯が生え替わる」という成長の節目の歳のためともいわれています。

厨房だより

おぎくぼ紫苑
2024年11月

	11月21日(木)	11月22日(金)	11月23日(土)	11月24日(日)	11月25日(月)	11月26日(火)	11月27日(水)	11月28日(木)	11月29日(金)	11月30日(土)
今日は何の日										
朝食	青菜とたまご雑炊 豆腐とあさりのみそ炒め ヨーグルト	米飯160g 味噌汁(大根、しいたけ) 白菜とハムのさつと煮 梅びしお	米飯160g 味噌汁(里芋、しめじ) いんげんとナスのピリ辛炒め たいみそ	食パン 朝りんご じゃが芋とベーコンのスープ アンサンブルエッグ ヨーグルト	米飯160g 味噌汁(もやし、チンゲンサイ) ひじきと大豆の煮物 ゆずみそ	米飯160g 味噌汁(なめこ、ねぎ) がんとどきの煮物 のり佃煮	サケ雑炊 里芋の旨煮 ヨーグルト	米飯160g 味噌汁(油揚げ、にら) 豆腐きのこ炒め たいみそ	米飯160g 味噌汁(大根、葉だいこん) キャベツ煮ホタテ風味 のり佃煮	米飯160g 味噌汁(カブ、チンゲンサイ) 白菜のさつと煮 梅びしお
栄養価	エネルギー 379kcal 蛋白質 19.8g 脂質 8.6g 炭水化物 52.5g 食塩 2.3g	エネルギー 318kcal 蛋白質 7.9g 脂質 2.3g 炭水化物 64.3g 食塩 1.9g	エネルギー 450kcal 蛋白質 11.2g 脂質 11.7g 炭水化物 72.2g 食塩 1.4g	エネルギー 402kcal 蛋白質 13.5g 脂質 11.7g 炭水化物 60.3g 食塩 1.8g	エネルギー 364kcal 蛋白質 9.8g 脂質 4.7g 炭水化物 68.9g 食塩 1.5g	エネルギー 355kcal 蛋白質 9.6g 脂質 4.5g 炭水化物 65.3g 食塩 1.4g	エネルギー 340kcal 蛋白質 13.6g 脂質 3.1g 炭水化物 62.3g 食塩 1.2g	エネルギー 422kcal 蛋白質 14g 脂質 9.5g 炭水化物 67.3g 食塩 1.6g	エネルギー 323kcal 蛋白質 9.8g 脂質 1g 炭水化物 64.4g 食塩 1.5g	エネルギー 332kcal 蛋白質 9g 脂質 2.7g 炭水化物 64.6g 食塩 2.1g
昼食	米飯160g 味噌汁(なめこ、ニラ) チキン南蛮 里芋の旨煮 ブロッコリーの梅おかか和え	クワツサとレズンロール えびクリームシチュー 南瓜サラダ 洋梨缶	しょうゆラーメン 蒸し餃子 マンゴープリン	サンマと秋の味覚のちらし寿司 麩のすまし汁 小松菜の白和え 水ようかん	豚丼 味噌汁(里芋、しいたけ) 南瓜の含め煮 大根とツナの和え物	米飯160g 味噌汁(はんぺん、みつば) 鶏の甘酢照り焼き 切干し煮 オクラのナメタケ和え	米飯160g 味噌汁(大根、しめじ) 鮭フライ もやしとホウレン草の生姜和え フルーツ寒天	あんかけ焼きそば 香味野菜スープ 中華風和え物 マンゴー缶	ピラフ クラムチャウダー チキングリル秋野菜添え いんげんとハムのサラダ コーヒーゼリー	米飯160g かきたま汁 赤魚の粕漬け焼き 里芋のゆず味噌かけ 納豆と鶏肉の磯辺和え
栄養価	エネルギー 593kcal 蛋白質 23.2g 脂質 15.4g 炭水化物 89.5g 食塩 2.2g	エネルギー 452kcal 蛋白質 15g 脂質 16.5g 炭水化物 60.7g 食塩 2g	エネルギー 463kcal 蛋白質 20.6g 脂質 11.5g 炭水化物 66.6g 食塩 3.4g	エネルギー 537kcal 蛋白質 18.8g 脂質 14.3g 炭水化物 82.2g 食塩 2.2g	エネルギー 596kcal 蛋白質 22.7g 脂質 16.9g 炭水化物 84.6g 食塩 2.3g	エネルギー 487kcal 蛋白質 22.7g 脂質 7.3g 炭水化物 81.1g 食塩 3g	エネルギー 536kcal 蛋白質 17.8g 脂質 12.5g 炭水化物 86.1g 食塩 2g	エネルギー 492kcal 蛋白質 21.9g 脂質 10.2g 炭水化物 74.5g 食塩 2.8g	エネルギー 655kcal 蛋白質 30.5g 脂質 17g 炭水化物 96g 食塩 2.9g	エネルギー 460kcal 蛋白質 27.8g 脂質 5.9g 炭水化物 71g 食塩 2.4g
おやつ	スイスパウム ガトーレーズン	人形焼き キャラメルどら焼き	キングドーナツ	さつまいも蒸しパン	ロールケーキ	よもぎ団子 黒ゴマだんご	ふんわりきなこ	肉まん	ホットケーキはちみつマーガリン	栗カステラまんじゅう
夕食	米飯160g 味噌汁(なす、麩) 豚のすき煮 大根ゆかり和え 昆布豆	米飯160g 豆腐の味噌汁(豆腐、葉ねぎ) 鶏肉の梅風味蒸し キャベツの和え物ホタテ風味 高菜炒め	米飯160g ほうれん草のすまし汁 鮭のちゃんちゃん焼き はんぺんのわさびマヨ和え 昆布佃煮	米飯160g けんちん汁 鶏肉の味噌漬け焼き ほうれん草コーン和え うぐいす豆	米飯160g あさりの味噌汁 高野豆腐の卵とじ カブゆかり和え きゅうり漬け	米飯160g 味噌汁(わかめ、じゃがいも) 豚ニラ炒め 春雨ごま酢和え たくあん漬け	米飯160g オニオンスープ タンドリーチキン(ミックス)添 ブロッコリーのサラダ りんご缶	麦ご飯 味噌汁(たまねぎ、しいたけ) 黒ムツの煮付け さつまいも甘煮 ごま昆布	米飯160g 味噌汁(わかめ、ねぎ) 豚肉の梅肉焼き ツナとわかめのサラダ きゅうり漬け	米飯160g 味噌汁(カブ、大根葉) 肉じゃが ブロッコリーのみぞれ和え 赤かっぱ漬け
栄養価	エネルギー 490kcal 蛋白質 19.6g 脂質 9.9g 炭水化物 75.8g 食塩 2.2g	エネルギー 497kcal 蛋白質 24.1g 脂質 12.8g 炭水化物 66.5g 食塩 2.8g	エネルギー 525kcal 蛋白質 27g 脂質 9.9g 炭水化物 71.8g 食塩 2.1g	エネルギー 464kcal 蛋白質 21.5g 脂質 5.7g 炭水化物 81.3g 食塩 2.7g	エネルギー 413kcal 蛋白質 15.4g 脂質 6.5g 炭水化物 70g 食塩 2.9g	エネルギー 495kcal 蛋白質 21.2g 脂質 10.1g 炭水化物 75.1g 食塩 2.4g	エネルギー 464kcal 蛋白質 19.4g 脂質 8.8g 炭水化物 76.3g 食塩 1.9g	エネルギー 544kcal 蛋白質 19g 脂質 9.8g 炭水化物 92.2g 食塩 1.7g	エネルギー 500kcal 蛋白質 22.8g 脂質 14.1g 炭水化物 66.8g 食塩 2.8g	エネルギー 451kcal 蛋白質 13.7g 脂質 5.2g 炭水化物 85.6g 食塩 1.8g
合計	エネルギー 1462kcal 蛋白質 62.6g 脂質 33.9g 炭水化物 217.8g 食塩 6.7g	エネルギー 1267kcal 蛋白質 47g 脂質 31.6g 炭水化物 191.5g 食塩 6.7g	エネルギー 1438kcal 蛋白質 58.8g 脂質 33.1g 炭水化物 210.6g 食塩 6.9g	エネルギー 1403kcal 蛋白質 53.8g 脂質 31.7g 炭水化物 223.8g 食塩 6.7g	エネルギー 1373kcal 蛋白質 47.9g 脂質 28.1g 炭水化物 223.5g 食塩 6.7g	エネルギー 1337kcal 蛋白質 53.5g 脂質 21.9g 炭水化物 221.5g 食塩 6.8g	エネルギー 1340kcal 蛋白質 50.8g 脂質 24.4g 炭水化物 224.7g 食塩 5.1g	エネルギー 1458kcal 蛋白質 54.9g 脂質 29.5g 炭水化物 234g 食塩 6.1g	エネルギー 1478kcal 蛋白質 63.1g 脂質 32.1g 炭水化物 227.2g 食塩 7.2g	エネルギー 1243kcal 蛋白質 50.5g 脂質 13.8g 炭水化物 221.2g 食塩 6.3g

～11月24日は和食の日です～

※都合により変更する場合がありますので、ご了承ください。

「和食の日」は「和食」がユネスコ無形文化遺産に登録されたのを記念し、作られました。日本の各地で秋の実りや収穫に感謝し、五穀豊穡を祈るお祭りや行事が行われる時期でもあります。そのことから11月は日本人が「和食文化」について認識を深めて次世代に和食文化の保護と継承をしていく大切さを再認識してもらう月として「和食月間」にもなっています。お昼には体が温まるような和食のメニューを提供いたします！