


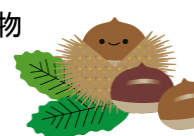






今週の献立表

【平成27年10月5日～平成27年10月11日】

	10月5日 (月)	10月6日 (火)	10月7日 (水)	10月8日 (木)	10月9日 (金)	10月10日 (土)	10月11日 (日)
朝食		<ul style="list-style-type: none"> * あじの開き * ミートオムレツ * 竹輪ともやしの金平 ☆ ごま和え ☆ フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> * ししゃも * 出し巻き卵 * 切り昆布の煮物 ☆ お浸し ☆ フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> * 塩ます * ゆで卵 * ピリ辛こんにゃく ☆ 3色サラダ ☆ フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> * あじの開き * ミートオムレツ * ウィナーと玉ねぎのソテー ☆ オクラのおかか和え ☆ フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> * 塩ます * ゆで卵 * 切干大根の煮物 ☆ ちりめんじゃこときゅうりの酢の物 ☆ フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> * ししゃも * 出し巻き卵 * 竹輪ともやしの金平 ☆ ごま和え ☆ フルーツ
		<ul style="list-style-type: none"> ・ ごはん ・ 味噌汁 ・ 漬物or佃煮 ・ 味のりorふりかけ ・ 手作りパン ・ マーガリン ・ ジャム ・ 牛乳 	<p>調理師おすすめメニュー</p>	<p>共</p> <p>季節の野菜を使ったメニュー</p>	<p>通</p> <p>店長おすすめメニュー</p>		
昼食	<ul style="list-style-type: none"> * 白身魚のランチソースかけ * 甘栗コロッケ * オークランドポテト * 白菜と厚揚げの煮物 ☆ ブロッコリーのツナマヨネーズかけ ☆ フルーツ杏仁 ・ すまし汁 ・ ごはん ・ 漬物 	<ul style="list-style-type: none"> * きのこの和風スパゲティ * ミニアメリカンドッグ * 鶏とカシューナッツの炒め物 * 五目金平 ☆ グリーンサラダ ☆ フルーツ ・ わかめスープ ・ ごはん ・ 漬物 <p>栄養士おすすめメニュー!</p>	<ul style="list-style-type: none"> * 酢鶏 * パリパリ春巻き * イカと炒り卵の炒め物 * 里芋煮 ☆ 中華和え ☆ フルーツ杏仁 ・ ペイザンヌスープ ・ ごはん ・ 漬物 	<ul style="list-style-type: none"> * 栗ごはん * お楽しみフライ * 豚肉と小松菜の和風炒め * 五目煮 ☆ 切干大根と青菜のごま和え ☆ フルーツポンチ ・ お吸い物 ・ 漬物 	<ul style="list-style-type: none"> * 豚肉とネギの酢醤油炒め * れんこんのはさみ揚げ * 肉じゃが * きのこと青菜の麻婆炒め ☆ ポパイサラダ ☆ フルーツポンチ ・ 中華スープ ・ ごはん ・ 漬物 	<ul style="list-style-type: none"> * きのこの和風スパゲティ * ミニアメリカンドッグ * 鶏とカシューナッツの炒め物 * 五目金平 ☆ グリーンサラダ ☆ フルーツのカルピス和え ・ わかめスープ ・ ごはん ・ 漬物 	
		<ul style="list-style-type: none"> * 豚カツ * 野菜炒め * チリコンカーン * ひじきとごぼうの煮物 ☆ おくらとコーンのサラダ ☆ フルーツトロピカル ・ 味噌汁 ・ ごはん ・ 漬物 	<ul style="list-style-type: none"> * 鮭のちゃんちゃん焼き * 牛肉コロッケ * 肉豆腐 * 青梗菜と角天のソテー ☆ シルバーサラダ ☆ フルーツのカルピス和え ・ かき玉汁 ・ ごはん ・ 漬物 	<ul style="list-style-type: none"> * 豚肉のスパイス炒め * 皮付きポテト * 八宝菜 * ウィナーとブロッコリーの炒め物 ☆ ほうれん草とえのき茸のナムル ☆ フルーツ白玉 ・ ワンタンスープ ・ ごはん ・ 漬物 	<ul style="list-style-type: none"> * 柳川風煮 * カニクリームコロッケ * ツナと野菜のマヨネーズ焼き * 筍の高菜炒め ☆ 千切りキャベツ ☆ フルーツカクテル ・ 卵スープ ・ ごはん ・ 漬物 	<ul style="list-style-type: none"> * 豚肉とれんこんの甘酢炒め * 天ぷら(2種) * ひき肉と春雨の炒め物 * 秋野菜の煮物 ☆ ゆで野菜サラダ ☆ フルーツ寒天 ・ 中華スープ ・ ごはん ・ 漬物 	<ul style="list-style-type: none"> * チキンの竜田揚げ * 野菜炒め * チリコンカーン * ひじきとごぼうの煮物 ☆ おくらとコーンのサラダ ☆ フルーツトロピカル ・ 味噌汁 ・ ごはん ・ 漬物 

◆◆◆ きんぴらごぼうのお話 ◆◆◆

だいひょうてき あじ
 代表的なおふくろの味に「きんぴらごぼう」があります。

「きんぴら」という、ちょっと奇妙な呼び名は、熊と相撲をとって投げ飛ばしたという伝説で有名な怪力無双の金太郎こと、坂田金時の子「金平(きんぴら)」からできたものです

ただし、この金平は実在の人間ではありません。承応明暦(1562-1657)のころ、江戸の芝居小屋であやつり狂言をしていた、桜井某が生み出した、架空の人物です。

きんぴら にんげん おも かいりき も めし せつてい じょうりしたて
 金平を人間とは思えない怪力の持ち主という設定で、浄瑠璃仕立てにしたところ、たちまち「金平ブーム」がおこりました。父の金太郎に負けず劣らずの武勇伝が人気を呼んだのです。

とうがらし あか ぶん ま ぶん あぶらいた た からだじゅうちから ちからも きんぴら
 唐辛子を赤くなるほど振り混ぜたごぼうの油炒めを食べると、カッカッとほてって、体中に力がみなぎるところから、力持ちの「金平」にちなんで、「きんぴらごぼう」と呼ばれるように

なりました。



