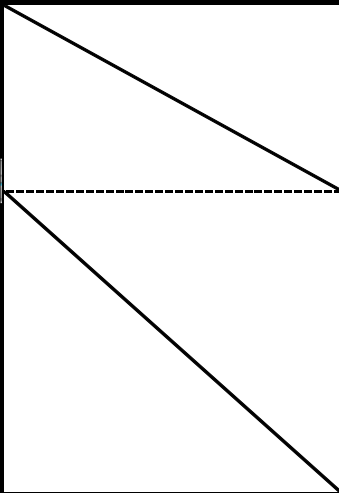
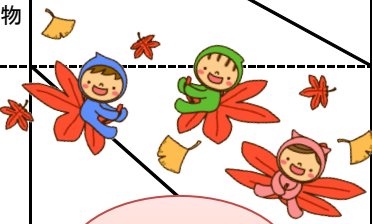
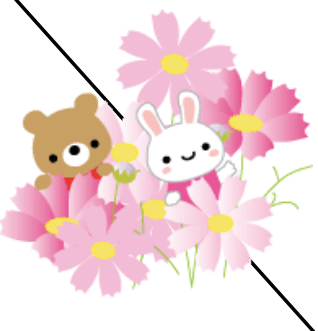




# 今週の献立表

【平成27年11月2日～平成27年11月8日】

	11月2日 (月)	11月3日 (火)	11月4日 (水)	11月5日 (木)	11月6日 (金)	11月7日 (土)	11月8日 (日)
朝 食		<ul style="list-style-type: none"> <li>* 塩ます</li> <li>* 出し巻き卵</li> <li>* ピリ辛こんにゃく</li> </ul> ☆ちりめんじゃこときゅうりの酢の物 ☆フルーツ	 調理師おすすめメニュー	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 塩ます</li> <li>* 出し巻き卵</li> <li>* ピリ辛こんにゃく</li> </ul> ☆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"> <li>* いわしの開き</li> <li>* ミートオムレツ</li> <li>* ウィナーと玉ねぎのソテー</li> </ul> ☆おくらのおかか和え ☆フルーツ	<ul style="list-style-type: none"> <li>* ししゃもフライ</li> <li>* ゆで卵</li> <li>* 切り昆布の煮物</li> </ul> ☆ごま和え ☆フルーツ	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 塩ます</li> <li>* 出し巻き卵</li> <li>* 切干大根の煮物</li> </ul> ☆お浸し ☆フルーツ
昼 食		 <ul style="list-style-type: none"> <li>* 白身魚の唐揚げ(ねぎソースかけ)</li> <li>* 豚肉ともやしのカレー炒め</li> <li>* 鶏肉とブロッコリーのグラタン風</li> <li>* がんも入り煮浸し</li> </ul> ☆千切りキャベツ ☆フルーツ杏仁 ・味噌汁 ・ごはん ・漬物		<ul style="list-style-type: none"> <li>* 牛肉ときのこの混ぜご飯</li> <li>* 鮭ソフトカツ</li> <li>* 高野豆腐の煮物</li> <li>* ミートボールのグラタン風</li> </ul> ☆グリーンサラダ ☆フルーツ白玉 ・お吸い物 ・漬物	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 白身魚の唐揚げ(ねぎソースかけ)</li> <li>* 豚肉ともやしのカレー炒め</li> <li>* 鶏肉とブロッコリーのグラタン風</li> <li>* がんも入り煮浸し</li> </ul> ☆千切りキャベツ ☆フルーツ杏仁 ・味噌汁 ・ごはん ・漬物	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 焼きそば</li> <li>* 揚げ餃子</li> <li>* イカと炒り卵の炒め物</li> <li>* 里芋の中華煮</li> </ul> ☆中華和え ☆フルーツ ・わかめスープ ・ごはん ・漬物	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 鶏唐揚げ</li> <li>* ナポリタンスパゲティ</li> <li>* ほうれん草ともやしとコーンのソテー</li> <li>* ひじきと厚揚げの煮物</li> </ul> ☆3色野菜のおろし和え ☆フルーツ寒天 ・すまし汁 ・ごはん ・漬物
夕 食	<ul style="list-style-type: none"> <li>* クリームシチュー</li> <li>* リングフライ(2種)</li> <li>* 豚肉と小松菜の和風炒め</li> <li>* 魚肉ソーセージとキャベツのソース炒め</li> </ul> ☆おくらサラダ ☆フルーツポンチ ・ごはん ・漬物	 <ul style="list-style-type: none"> <li>* クリームシチュー</li> <li>* リングフライ(2種)</li> <li>* 豚肉と小松菜の和風炒め</li> <li>* 魚肉ソーセージとキャベツのソース炒め</li> </ul> ☆おくらサラダ ☆フルーツポンチ ・ごはん ・漬物	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 揚げ豚肉のごま和え</li> <li>* ツナと野菜のマヨネーズ焼き</li> <li>* 秋野菜の煮物</li> <li>* 海老とアスパラの炒め物</li> </ul> ☆お浸し ☆フルーツロピカル ・卵スープ ・ごはん ・漬物	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 鮭のホイル焼き</li> <li>* れんこんと枝豆のふくら揚げ</li> <li>* キムチ肉じゃが</li> <li>* 鶏と白菜のピーナッツ炒め</li> </ul> ☆ごぼうサラダ ☆フルーツカクテル ・にゅうめん ・ごはん ・漬物	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 牛肉と水菜の炒め物</li> <li>* 焼き栗コロッケ</li> <li>* リヨネーズポテト</li> <li>* 筑前煮</li> </ul> ☆キャベツの梅おかか和え ☆フルーツのカルピス和え ・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。

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。

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。



