

# 今週の献立表

【平成27年11月9日～平成27年11月15日】

	11月9日 (月)	11月10日 (火)	11月11日 (水)	11月12日 (木)	11月13日 (金)	11月14日 (土)	11月15日 (日)
朝			<ul style="list-style-type: none"> <li>* いわしの開き</li> <li>* ミートオムレツ</li> <li>* ひじきと大豆の煮物</li> <li>☆ おくらのおかか和え</li> <li>☆ フルーツ</li> </ul>	<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> <li>☆ ごま和え</li> <li>☆ フルーツ</li> </ul>	<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> <li>☆ お浸し</li> <li>☆ フルーツ</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>* 塩ます</li> <li>* 出し巻き卵</li> <li>* ひじきと大豆の煮物</li> <li>☆ 3色サラダ</li> <li>☆ フルーツ</li> </ul>
食	休		<ul style="list-style-type: none"> <li>・ ごはん</li> <li>・ 味噌汁</li> <li>・ 漬物or佃煮</li> <li>・ 味のりorふりかけ</li> <li>・ 手作りパン</li> <li>・ マーガリン</li> <li>・ ジャム</li> <li>・ 牛乳</li> </ul>	共通	共通	<p>ゆずフェスタ開催！！</p> <p>平成27年11月14日(土)～平成27年11月15日(日)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ ごはん</li> <li>・ 味噌汁</li> <li>・ 漬物or佃煮</li> <li>・ 味のりorふりかけ</li> <li>・ 手作りパン</li> <li>・ マーガリン</li> <li>・ ジャム</li> <li>・ 牛乳</li> </ul> <p>栄養士おすすめメニュー</p>
昼	所	<p>食事の前には手を洗いましょう！</p>	<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> <li>☆ 3色野菜のおろし和え</li> <li>☆ フルーツ寒天</li> <li>・ すまし汁</li> <li>・ ごはん</li> <li>・ 漬物</li> </ul> <p>旬の食材を使ったメ</p> <p>店長おすすめメニュー</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 鯖のごま衣揚げ</li> <li>* 野菜炒め</li> <li>* ラザニア風マカロニ</li> <li>* ほろほろ大根</li> <li>☆ さつま芋とレーズンのサラダ</li> <li>☆ フルーツトロピカル</li> <li>・ 野菜スープ</li> <li>・ ごはん</li> <li>・ 漬物</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>* カレーライス</li> <li>* お楽しみフライ</li> <li>* リヨネーズポテト</li> <li>* 青梗菜と角天のソテー</li> <li>☆ グリーンサラダ</li> <li>☆ フルーツポンチ</li> <li>・ わかめスープ</li> <li>・ 漬物</li> </ul> <p>調理師おすすめメニュー</p>	
夕	日	<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> <li>☆ お浸し</li> <li>☆ フルーツトロピカル</li> <li>・ 卵スープ</li> <li>・ ごはん</li> <li>・ 漬物</li> </ul>	<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> <li>☆ ごぼうサラダ</li> <li>☆ フルーツカクテル</li> <li>・ にゅうめん</li> <li>・ ごはん</li> <li>・ 漬物</li> </ul>	<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> <li>☆ キャベツの梅おかか和え</li> <li>☆ フルーツのカルピス和え</li> <li>・ 味噌汁</li> <li>・ ごはん</li> <li>・ 漬物</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>* 鶏のから揚げ</li> <li>* 焼き肉風野菜炒め</li> <li>* ラザニア風マカロニ</li> <li>* ほろほろ大根</li> <li>☆ ポパイサラダ</li> <li>☆ フルーツトロピカル</li> <li>・ ワンタンスープ</li> <li>・ ごはん</li> <li>・ 漬物</li> </ul>	

◆◆◆ 七五三には千歳飴がつきものなのはなぜ？ ◆◆◆

11月15日は七五三。子供の成長を願い、お宮参りをする日です。その時に付き物なのが、長い紙袋に入った千歳飴です。千歳飴は、水飴を煮詰めてよく練り、空気を含ませることで白くして、色付きの場合には色素を混ぜ込み、子供の成長や長寿の意味を込めて細長い棒状に作るのだそうです。また「千歳」という言葉には「千年」という意味があり、松竹梅や鶴亀、紅白といった縁起のよいものが入っています。発祥には諸説ありますが、神社の門前で売られた飴を、お宮参りの帰りに買い求め、親類やご近所に配った事が始まりだという説があります。「千歳飴」と呼ばれて売られるようになったのは、製造が確立されてきた江戸時代の初め頃と言われています。



