



11月18日(月)～11月24日(日)

予定献立表



	11月18日(月)	11月19日(火)	11月20日(水)	11月21日(木)	11月22日(金)	11月23日(土)	11月24日(日)
朝食	ご飯 みそ汁 豆腐のおろしあんかけ ほうれん草のごまあえ ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 温泉卵 きやべつ <small>の煮ひたし</small> のり佃煮 牛乳	ご飯 みそ汁 ミートボールと野菜の煮物 なめたけおろし ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 ジャーマンポテト風 ゆかり和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 こうや豆腐の卵とじ 白菜のおかか和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 彩りたまご焼き 花野菜のサラダ ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 お魚豆腐の煮物 小松菜ごま和え ふりかけ 牛乳
昼食	まいたけの炊き込みご飯 すまし汁 和風ハンバーグ・照焼ソース 切り干し大根のサラダ 果物	ご飯 すまし汁 揚げ豆腐のかにあん ブロッコリーとじゃが芋のサラダ 果物	ご飯 すまし汁 白身魚のフライ かぶの酢の物 果物	ご飯 けんちん汁 かれいの照り焼き かぼちゃサラダ ぶどうゼリー	牛丼 みそ汁 ほうれん草の白和え 果物	ご飯 すまし汁 鶏肉のきのこクリームソース なすのみぞれ和え 果物	ご飯 みそ汁 ロールカツ もやしのナムル 果物
おやつ	マロンワッフル・コーヒー *きなマンジェ*	ミルクまんじゅう・お茶 *コーヒーゼリー*	黒糖まんじゅう・お茶 *りんごプリン*	カステラ・お茶 *イチゴムース*	カスタードケーキ・お茶 *キャラメルプリン*	クリームブッセ・お茶 *あずきプリン*	ソフトクレープ・紅茶 *プリン*
夕食	ご飯 みそ汁 魚のコーン焼き 白菜のおかか和え ホワイトアップル乳酸菌	ご飯 みそ汁 カレイのバター焼き チンゲン菜と竹輪の和え物 野菜ジュース	ご飯 みそ汁 肉巻き大根の角煮風 きゅうりの梅かつお 野菜ジュース	ご飯 みそ汁 豚肉の塩麹炒め なすの生姜和え ホワイトアップル乳酸菌	ご飯 すまし汁 鮭のあんかけ さつま芋のはちみつバター 漬物	ご飯 みそ汁 さわらのカレームニエル じゃがいも土佐煮 漬物	ご飯 すまし汁 きんめと冬瓜の煮付け カリフラワーのタラコサラダ 三色豆
	エネルギー 1540 Kcal 脂質 38.9 g たんぱく質 58.1 g 塩分 7.5 g	エネルギー 1456 Kcal 脂質 38.6 g たんぱく質 55.9 g 塩分 7.5 g	エネルギー 1566 Kcal 脂質 40.1 g たんぱく質 55.3 g 塩分 7.7 g	エネルギー 1481 Kcal 脂質 39.3 g たんぱく質 56.2 g 塩分 5.6 g	エネルギー 1502 Kcal 脂質 39.8 g たんぱく質 55.2 g 塩分 7.4 g	エネルギー 1473 Kcal 脂質 40.3 g たんぱく質 62.5 g 塩分 7.1 g	エネルギー 1566 Kcal 脂質 38.4 g たんぱく質 62.8 g 塩分 7.4 g

配送・材料の都合により、献立内容に変更がある場合がございます

## 11月23日は勤労感謝の日

もともとは宮中行事の「新嘗祭」に由来しています。新嘗祭は天皇が新穀を神に供え、自らもその恵を味わう儀式であり、農業や生産に感謝する重要な日でした。

またこの日は「お赤飯の日」でもあります。

日本では古くから赤い色には邪気を払う力があると考えられており、神様に赤米を炊いて供える風習があったようです。

江戸時代の中期の頃には赤米の代用として、白いお米を小豆で色づけしたものがお赤飯として広まり、祝いの席で食べられるようになったそうです。

