

曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
日付				1日	2日
昼食				シーチキン玄米 なすびの甘辛炒め もやしとエビの酢の物 卵の味噌汁・イリコ	野菜カレー マカロニサラダ 焼き イリコ
朝ごはん				おかゆ・野菜煮物・おすまし ポップコーン・お茶	おかゆ・野菜煮物・おすまし お菓子・お茶
日付	5日	4日	7日	8日	9日
昼食	ふりかけ玄米 切干大根の旨め煮 インゲンゴモの和え たまねぎの味噌汁・イリコ	小豆玄米 竹輪のチーズ揚げ・ゆでキャベツ 小松菜の味噌和え 大根の味噌汁・イリコ	ロールパン 春雨サラダ ミネストローネ イリコ	青菜玄米 じゃが芋のきんぴら 五目ひじき あおさの味噌汁・イリコ	黒豆玄米 大根のそぼろ煮 三色豆し じゃがいもの味噌汁・イリコ
朝ごはん	おかゆ・野菜煮物・おすまし おやつ	おかゆ・野菜煮物・おすまし ココアケーキ・お茶	おかゆ・野菜煮物・おすまし バナナ・イリコ	おかゆ・野菜煮物・おすまし お菓子・お茶	おかゆ・野菜煮物・おすまし コマクサマント・お茶
日付	12日	13日	14日	15日	16日
昼食	コーン玄米 キャベツのゴマ味噌炒め 青菜としらす和え みつまつの味噌汁・イリコ	木の葉丼 金時豆 梅 イリコ	チーズパン ミモザサラダ キャベツスープ イリコ	ちらし寿司 煮豆 バナナ おすまし・イリコ	しそめじ玄米 煮魚・ゆでキャベツ ほうれん草としめじ和え えのきの味噌汁・イリコ
朝ごはん	おかゆ・野菜煮物・おすまし おやつ	おかゆ・野菜煮物・おすまし にんじんケーキ・ミルク	おかゆ・野菜煮物・おすまし りんご・バナナ・お茶	おかゆ・野菜煮物・おすまし じゃが芋のお焼き・お茶	おかゆ・野菜煮物・おすまし パエリア・豆乳
日付	19日	20日	21日	22日	23日
昼食	ゴマ塩玄米 ほうれん草の餅とじ 五目大豆 豆腐の味噌汁・イリコ	海苔玄米 煮魚のシーチキン煮 ほうれん草のお浸し エリンギの味噌汁・イリコ	じゃが芋パン チポリタン コンソメスープ イリコ	おにぎり 五目うどん ミニトマト イリコ	
朝ごはん	おかゆ・野菜煮物・おすまし おやつ	おかゆ・野菜煮物・おすまし クッキー・お茶	おかゆ・野菜煮物・おすまし みたましり子・お茶	おかゆ・野菜煮物・おすまし 揚げバナナ・お茶	数労感謝の日
日付	24日	27日	28日	29日	30日
昼食	きのこ玄米 高野豆腐の餅とじ きんぴらごぼう しめじの味噌汁・イリコ	梅干玄米 ツナと大豆のかき揚げ・ゆでキャベツ 酢の物 もやし味噌汁・イリコ	わかめ玄米 おでん りんご イリコ	黒豆チャーハン ごぼうサラダ 春雨スープ イリコ	焼きそばパン フライドポテト ブロッコリー かかん煮・イリコ
朝ごはん	おかゆ・野菜煮物・おすまし おやつ	おかゆ・野菜煮物・おすまし お菓子・お茶	おかゆ・野菜煮物・おすまし コーンのケーキ・お茶	おかゆ・野菜煮物・おすまし 卵・お茶	おかゆ・野菜煮物・おすまし プリン・オレンジジュース

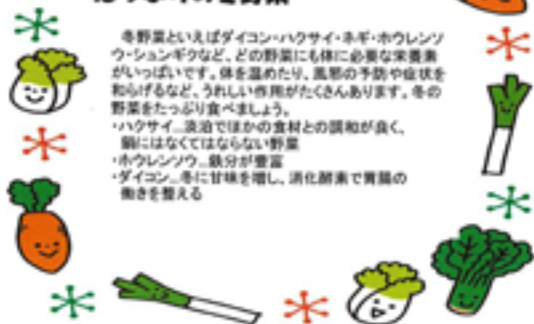


## 子どもの成長を祝う七五三



11月15日の七五三は、七歳・五歳・三歳の子どもの成長を祝う日本の年中行事です。これまで無事に成長したことを感謝し、今後健康やかであるようにお参りします。千歳飴の千歳は千年という意味で、子どもの健康と成長を願い「長く伸びる」という意味と、延命長寿を願う意味込められています。縁起の良い紅白となり、袋にも鶴亀や松竹梅など縁起の良い圖案が描かれています。

## うれしい堪能 たっぶりの冬野菜



冬野菜といえばダイコン・ハクサイ・ネギ・ホウレンソウ・シュンギクなど、どの野菜にも体に必要な栄養がいっぱいです。体を温めたり、風邪の予防や症状を和らげるなど、うれしい作用がたくさんあります。冬の野菜をたっぷり食べましょう。

- ・ハクサイ、湯通しほかの食材との調和が良く、鍋にはなくてはならない野菜
- ・ホウレンソウ、鉄分が豊富
- ・ダイコン、冬に甘味を増し、消化酵素で胃腸の働きを整える