

曜日	大塚保	大塚保	大塚保	大塚保	大塚保
月	1日	2日	3日	4日	5日
食	五目天婦 会員のシーキン煮 栗栗のしもずかし ズキン煮の味噌汁・イリコ	五目うどん こふき餅 イリコ	天竺の餅	五目天婦 ちくわのかき揚げ・キャベツ 五目ビーワン ズキン煮の味噌汁・イリコ	チーズパン ハンバーグ蒸 ブロッコリー おのこスープ・イリコ
菓	おのこ・抹茶あんこ・みずまし プリン・フルーツ・お茶	おのこ・抹茶あんこ・みずまし プリン・フルーツ・お茶		おのこ・抹茶あんこ・みずまし プリン・フルーツ・お茶	おのこ・抹茶あんこ・みずまし プリン・フルーツ・お茶
月	6日	7日	8日	9日	10日
食	大塚天婦 高じが豆腐 もやしとえびの炒め物 ずしかけの味噌汁・イリコ	とうもろこしパン イタリアンズパッツェイ 豆スープ イリコ	会員の 中華餃子サラダ イリコ	おのこ天婦 大豆ミート蒸飯 キャベツの炊飯し 豆腐の味噌汁・イリコ	高じ天婦 餅の味噌煮 ほうれん草の炊飯し しじみ味噌汁
菓	おのこ・抹茶あんこ・みずまし プリン・フルーツ・お茶	おのこ・抹茶あんこ・みずまし プリン・フルーツ・お茶	おのこ・抹茶あんこ・みずまし プリン・フルーツ・お茶	おのこ・抹茶あんこ・みずまし プリン・フルーツ・お茶	おのこ・抹茶あんこ・みずまし プリン・フルーツ・お茶
月	11日	12日	13日	14日	15日
食	せとせとらしめ煮 インゲンのごま炊飯 かすまし イリコ	おパン お肉サラダ カレースープ イリコ	しそもめじ煮 豆料理の炊飯 さんざらごぼろ ほうれん草の味噌汁・イリコ	お天婦 ポトフサラダ お肉大福の味噌汁 ズキン煮の味噌汁・イリコ	おのこ天婦 ポトフサラダ お肉大福の味噌汁 ズキン煮の味噌汁・イリコ
菓	おのこ・抹茶あんこ・みずまし プリン・フルーツ・お茶	おのこ・抹茶あんこ・みずまし プリン・フルーツ・お茶	おのこ・抹茶あんこ・みずまし プリン・フルーツ・お茶	おのこ・抹茶あんこ・みずまし プリン・フルーツ・お茶	おのこ・抹茶あんこ・みずまし プリン・フルーツ・お茶
月	16日	17日	18日	19日	20日
食	ゴマ塩天婦 キャベツのごま味噌炒め ゆず味噌のからあげ 大のき味噌汁・イリコ	勤労感謝の日	大豆天婦 ほうれん草揚げ・キャベツ お茶	ほうれん草パン ポトフサラダ お肉クリームスープ お肉の味噌汁 イリコ	チーズモンパン お肉の味噌汁 お肉の味噌汁 お肉の味噌汁・イリコ
菓	おのこ・抹茶あんこ・みずまし プリン・フルーツ・お茶		おのこ・抹茶あんこ・みずまし プリン・フルーツ・お茶	おのこ・抹茶あんこ・みずまし プリン・フルーツ・お茶	
月	21日	22日	23日	24日	25日
食	お天婦 おのこと会員の煮物 お肉お返し お肉の味噌汁・イリコ	サンディック フライドポテト お肉 コンソメスープ・イリコ			
菓	おのこ・抹茶あんこ・みずまし プリン・フルーツ・お茶	おのこ・抹茶あんこ・みずまし プリン・フルーツ・お茶			

体をあたためて風邪予防

風邪のウイルスを防ぐには、免疫機能を高めること、身体をあたためることが大切です。ピタピン・ヒメツルを十分にとり、パランスのよい食事などることが風邪の予防になります。

- 身体をあたためるメニュー…鍋、おでん、うどん、雑炊、おじや、スープ・スープ煮、シチュー、グラタンなど
- 身体をあたためる食品…ネギ・ニラ・タマねぎ、シロツブ、ニンニク、カボチャ、ゴボウ、ニンジン、ダイコンなど



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、今後も健やかであるようにお祈りします。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も込められています。縁起のよい紅白となり、鏡にも鯛魚や松竹梅など縁起のよい図案が描かれています。