



# 週間献立表

令和04年11月27日(日)～令和04年12月3日(土)

区分	11/27(日)	11/28(月)	11/29(火)	11/30(水)	12/1(木)	12/2(金)	12/3(土)
朝食	御飯 しんじょの煮物 ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 ごぼうの鶏そぼろ炒め のりつく 味噌汁 牛乳	パン スペイン風オムレツ ハッシュドポテト ほうれん草サラダ コンソメスープ ヨーグルト	御飯 高野豆腐の煮物 茄子の味噌炒め 小松菜のごま和え 味噌汁 牛乳	御飯 ささみと根菜の塩麴炒め つぼ漬け 味噌汁 牛乳	御飯 ベーコンと野菜のソテー ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 つみれと蕪の煮物 たいみそ 味噌汁 牛乳
	471KC た15 脂14 炭70 塩1.9	464KC た16 脂10 炭74 塩1.8	399KC た16 脂11 炭59 塩2.6	494KC た17 脂14 炭72 塩1.8	463KC た19 脂11 炭70 塩2.4	507KC た16 脂17 炭70 塩2.3	484KC た17 脂12 炭73 塩2.7
昼食	御飯 白身魚フライ&エビカツ ミネストローネ 玉ねぎとカリフラワーの カレーマリネ	御飯 鶏団子と野菜の粕煮 じゃがいもの変わりきんぴら 水菜とツナの柚子胡椒サラダ 味噌汁 フルーツデザート	御飯 ほっけの塩焼き 南瓜のごま煮 竹輪と三つ葉のわさび漬和え 味噌汁 フルーツデザート	ミートソーススパゲッティ チキンナゲット アボカドとツナの タルタルサラダ コンソメスープ	お赤飯 まんだいの西京焼き 肉詰めいなりの煮物 めかぶと長芋の酢の物 すまし汁	御飯 牛肉と筍のオイスター炒め 焼売 もやし中華和え コーンとビーフンのスープ	御飯 鮭の味噌バター焼き さつま芋と蒟蒻の煮物 ささみのなめ茸和え すまし汁
	600KC た20 脂14 炭98 塩3.2	577KC た19 脂14 炭93 塩3.4	569KC た29 脂10 炭88 塩3.5	618KC た25 脂28 炭65 塩4.0	486KC た31 脂9 炭69 塩3.0	669KC た25 脂26 炭78 塩3.3	529KC た28 脂9 炭80 塩3.4
間食	オレンジムース	クリームパン	チョコパン	おやつバイキング 	ケーキドーナツ	モカプリン	今川焼き(こしあん)
	48KC た1 脂1 炭9 塩0.2	68KC た2 脂2 炭10 塩0.1	104KC た2 脂6 炭12 塩0.2	135KC た2 脂4 炭22 塩0.3	219KC た2 脂12 炭26 塩0.3	108KC た3 脂5 炭14 塩0.1	106KC た2 脂2 炭21 塩0.2
夕食	御飯 鶏肉の中華風ゴマダレ 蓮根の炒め南蛮 ナムルサラダ 味噌汁	御飯 鮭のバターソースかけ ブロッコリーのチーズ焼き 大根とわかめのサラダ 味噌汁	御飯 豚肉のブルコギ風 いんげんの当座煮 もやしとこんにゃくの和え物 味噌汁	御飯 アジの幽庵焼き 里芋と花麴の炊き合わせ 椎茸の葱ポン酢和え 味噌汁	御飯 鶏肉のゴマ味噌焼き 高野豆腐の煮物 アスパラの玉ねぎドレッシング すまし汁	御飯 ツナとブロッコリーのポン酢炒め おでん風煮物 モロヘイヤのおかか和え 味噌汁	御飯 鶏肉と大根の中華風煮込み ビーフンとかまぼこのソテー 青梗菜の酢醤油和え 味噌汁
	496KC た22 脂13 炭70 塩2.4	521KC た24 脂20 炭61 塩2.5	506KC た21 脂15 炭67 塩2.7	438KC た21 脂7 炭71 塩2.7	487KC た23 脂12 炭69 塩2.9	475KC た21 脂12 炭70 塩3.3	487KC た19 脂12 炭73 塩3.2
合計	1615KC た57 脂42 炭246 塩7.7	1630KC た61 脂46 炭238 塩7.8	1578KC た67 脂42 炭225 塩9.0	1685KC た65 脂53 炭230 塩8.8	1655KC た75 脂43 炭234 塩8.6	1759KC た64 脂61 炭233 塩9.0	1606KC た67 脂35 炭247 塩9.5

♪メモ 仕入れの都合により献立の変更を行う場合があります。あらかじめご了承ください。

## <わさび漬けとは？>

日本各地で作られている漬物は郷土料理としての一面も持ちます。たとえば、秋田県の「いぶりがっこ」、京都府の「千枚漬け」などが有名です。今回提供する「わさび漬け」は静岡県の郷土料理として知られており、その名の通りわさびを使った漬物です。細かく刻んだわさびの茎や葉、根を酒粕(砂糖と塩を加えたもの)で漬けているため、わさびのツンとくる辛みと酒粕の風味の両方を堪能できるのが特徴です。そのままご飯にのせて食べるほか、大人向けの味わいのため酒のつまみとして食べられることもあります。シンプルなわさび漬けも根強い人気を誇りますが、最近では数の子入りわさび漬け、チーズわさび漬けなど新しいわさび漬けも増えており、より親しみやすくなっています。



# 週間献立表

令和04年12月4日(日)～令和04年12月10日(土)

区分	12/4(日)	12/5(月)	12/6(火)	12/7(水)	12/8(木)	12/9(金)	12/10(土)
朝食	御飯 さんまの蒲焼風 いんげんと油揚げの和え物 味噌汁 牛乳  511KC た20 脂15 炭71 塩2.7	御飯 炒りおから たいみそ 味噌汁 牛乳  503KC た19 脂14 炭73 塩2.2	中華風粥 青菜と魚肉ソーセージの かき油炒め  のりつく 味噌汁 牛乳  373KC た14 脂13 炭50 塩3.6	御飯 絹厚揚げとぜんまいの煮物 ふりかけ 味噌汁 牛乳  465KC た17 脂13 炭69 塩2.0	御飯 ツナといんげんの炒め煮 ごま昆布 味噌汁 牛乳  469KC た18 脂11 炭73 塩2.9	パン ほうれん草入り スクランブルエッグ コーンスープ ヨーグルト  498KC た20 脂14 炭73 塩3.2	御飯 厚焼き玉子 春菊のごま酢和え 味噌汁 牛乳  493KC た19 脂14 炭71 塩2.6
昼食	お蕎麦屋さんの和風カレー 三色サラダ コンソメスープ 漬物 フルーツゼリー  649KC た20 脂22 炭91 塩4.1	御飯 サバの塩こうじ漬け 南瓜の味噌そぼろがけ 蓮根の梅ポン酢和え すまし汁  624KC た28 脂19 炭80 塩3.6	御飯 煮込みハンバーグ いんげんのソテー キャベツとりんごの コールスロー パンプキンスープ  650KC た21 脂20 炭96 塩4.1	＜炊き込みご飯セレクト＞ 鶏ごぼう御飯 or きのご飯 ぶり大根 焼豚となすの炒め物 さつま芋の白和えきなこ風味 味噌汁 	唐揚げ丼 温泉卵 山菜なめこおろし 実沢山つみれ汁 フルーツデザート  569KC た33 脂16 炭70 塩3.8	御飯 むつの南部焼き 揚げだし豆腐 ブロッコリーのじゃこ和え 味噌汁  596KC た27 脂19 炭72 塩3.1	鶏だし塩焼そば 餃子のさっぱりダレ ごぼうと豆のサラダ 卵スープ  547KC た18 脂29 炭51 塩4.4
間食	バウンドケーキ(フルーツ)  83KC た1 脂4 炭10 塩0.1	にんじんゼリー  63KC た1 脂2 炭11 塩0.0	チョコバウム  97KC た2 脂4 炭13 塩0.1	ようかんロール  86KC た2 脂2 炭15 塩0.0	かぼちゃのパパロア  109KC た3 脂4 炭15 塩0.1	お楽しみあんパイ  122KC た2 脂5 炭17 塩0.2	クリームコンフェ  81KC た2 脂3 炭12 塩0.1
夕食	御飯 白身魚の生姜野菜あん 牛蒡の甘辛炒め オクラのお浸し 味噌汁  373KC た18 脂3 炭67 塩3.0	御飯 チキンピカタ ブロッコリーのソテー パプリカと豆のごまマヨ和え コンソメスープ  518KC た26 脂15 炭66 塩3.2	御飯 牛蒡とかまぼこの卵とじ 大豆入りひじきの煮物 春菊の辛子和え 味噌汁  453KC た18 脂11 炭69 塩3.4	御飯 鶏肉のクリーム煮 ほうれん草とコーンのソテー 春雨のさっぱりサラダ  559KC た21 脂18 炭76 塩2.4	御飯 カレーのゆず味噌焼き 厚揚げのかにあんかけ チンゲン菜のとろろかけ すまし汁  468KC た25 脂7 炭72 塩3.2	御飯 ひき肉と野菜のキムチ炒め 根菜の糸昆布煮 きゅうりの梅ドレ 味噌汁  467KC た17 脂14 炭66 塩2.7	御飯 メバルのごま風味煮 魚河岸揚げの煮物 南瓜のみぞれ和え 味噌汁  500KC た21 脂11 炭78 塩3.1
合計	1616KC た60 脂44 炭239 塩9.9	1708KC た74 脂50 炭231 塩9.0	1573KC た55 脂48 炭228 塩11.2		1615KC た79 脂38 炭230 塩10.0	1683KC た66 脂53 炭228 塩9.2	1621KC た60 脂57 炭212 塩10.2

♪メモ 仕入れの都合により、献立の一部を変更する場合があります。あらかじめご了承ください。

<世界三大炊き込みご飯とは？>


炊き込みご飯は、五目飯、五目御飯とも呼ばれ、研いだお米に様々な具材を入れて炊く、簡単で人気が高い一品です。炊きたての白いお米は格別のごちそうですが、炊き込みごはんも、一緒に炊き込んだ具材の味をすべて吸い込み、ごはんが白米とは違った美味しさに仕上がるというのも魅力です。また、旬の食材を生かして、栗やさつま芋、きのこなど様々な味を楽しむことができます。

そして世界三大炊き込みごはんとは、日本を代表する秋の風味「松茸ごはん」、スペインを代表する世界的に人気の料理「パエリア」、そしてインド料理の一つである「ビリヤニ」です。それぞれ味・調理法とも秀逸であり、米食文化で培われ至高の料理として、高い評価を受けています。



# 週間献立表

令和04年12月11日(日)～令和04年12月17日(土)

区分	12/11(日)	12/12(月)	12/13(火)	12/14(水)	12/15(木)	12/16(金)	12/17(土)
朝食	御飯 高野豆腐の含め煮 野沢菜 味噌汁 牛乳  464KC た18 脂13 炭68 塩2.5	御飯 ひじきと白滝の炒め煮 納豆 味噌汁 牛乳  488KC た18 脂13 炭73 塩2.6	パン ウインナー&温野菜 ポタージュ ヨーグルト  516KC た20 脂16 炭74 塩3.3	御飯 肉団子の黒酢あんかけ たいみそ 味噌汁 牛乳  567KC た19 脂17 炭83 塩2.8	御飯 野菜巾着の煮物 ふりかけ 味噌汁 牛乳  482KC た17 脂14 炭71 塩2.4	パン オムレツ 南瓜スープ ヨーグルト  499KC た18 脂12 炭79 塩3.4	御飯 竹輪とエンドウの甘酢炒め きゅうり漬 味噌汁 牛乳  454KC た16 脂10 炭73 塩2.4
昼食	御飯 鰯の香味がけ 里芋のそぼろ煮 千切りサラダ 味噌汁  562KC た27 脂16 炭74 塩3.2	御飯 鶏肉の蜂蜜照り焼き 竹輪のピリ辛味噌炒め 白菜の沢庵和え すまし汁  541KC た24 脂15 炭74 塩3.6	じゃこ青菜御飯 鱈ちり 茄子のみぞれがけ 春菊のお浸し 味噌汁  498KC た27 脂12 炭70 塩4.2	バターライス ビーフシチュー グリーンサラダ フルーツデザート  655KC た20 脂26 炭82 塩2.5	御飯 さんまの甘露煮風 チンゲン菜としめじの卵炒め ささみの練り胡麻和え 味噌汁  671KC た27 脂29 炭70 塩3.2	けんちんうどん 中学いも ほうれん草の磯和え 飲むヨーグルト  617KC た23 脂18 炭85 塩4.1	御飯 かにクリームコロッケ さつま揚げとひじきの炒め煮 レタスサラダ 味噌汁  692KC た17 脂26 炭96 塩3.6
間食	カルビスゼリー  79KC た2 脂3 炭11 塩0.0	カステラ  83KC た2 脂1 炭16 塩0.0	おやつバイキング  35KC た1 脂1 炭12 塩0.2	レアチーズ風デザート  72KC た1 脂2 炭14 塩0.1	丸ぼうろ  103KC た2 脂2 炭19 塩0.0	手作り梅ようかん  60KC た3 脂0 炭12 塩0.7	
夕食	御飯 チキンチャップ さつま揚げと 玉葱の甘酢あんかけ 枝豆コーンサラダ 味噌汁  505KC た24 脂11 炭75 塩2.9	御飯 エビと豆腐のふわふわ蒸し 根菜の炒め煮 もずくの酢の物 味噌汁  441KC た17 脂11 炭66 塩3.2	御飯 じゃがいもの味噌 はちみつそぼろ煮 ビーフンの炒め物 もやしのごま和え すまし汁  474KC た17 脂8 炭82 塩2.8	御飯 白身魚のマスタード焼き 小松菜のチャンプルー 白菜の塩昆布和え 味噌汁  492KC た23 脂14 炭65 塩3.1	御飯 鶏肉と筍のバター醤油 人参きんぴら オクラの和え物 味噌汁  443KC た22 脂9 炭67 塩2.6	御飯 はんぺんの黄金焼き 里芋と茄子の炊き合わせ ブロッコリーの梅ポン酢 すまし汁  447KC た13 脂11 炭72 塩3.1	御飯 鶏肉の磯辺照り焼き さつま芋とレーズンの甘煮 切り干し大根のはりはり風 味噌汁  547KC た18 脂13 炭87 塩2.4
合計	1610KC た70 脂43 炭228 塩8.6	1553KC た61 脂41 炭228 塩9.4		1749KC た64 脂58 炭242 塩8.6	1668KC た68 脂53 炭221 塩8.3	1666KC た56 脂43 炭255 塩10.6	1753KC た53 脂50 炭268 塩9.1

♪メモ 仕入れの都合により、献立の一部を変更する場合があります。あらかじめご了承ください。

<冬に美味しいタラと鱈ちりとは？>

タラは淡白な白身魚で身は脂肪が少なく柔らかいのが特徴です。鍋料理や棒鱈などの干物、フライにしたり、かまぼこ、魚肉ソーセージなどの練製品として利用されています。身が雪のように白いことから、漢字で『鱈』と書かれるようになりました。お腹いっぱい食べることを、『鱈腹(たらふく)食べる』と言いますが、産卵期を迎えた成魚のタラは、エビ、イカ、カニなど、身近な生物を何でも食べてしまうほど、大食いになることに由来するといわれています。またチリ鍋とは白身魚の切り身を、野菜や豆腐と水煮にした日本の鍋料理です。煮汁はあまり味付けされず、淡泊な味わいなのが特徴で、食べる時には取り皿のポン酢に付けて食べます。鱈ちりが有名ですが、鱈ちりの「ちり」とは『ちりちり』にちぢれて縮む様子から来ているそうです。



# 週間献立表

令和04年12月18日(日)～令和04年12月24日(土)

区分	12/18(日)	12/19(月)	12/20(火)	12/21(水)	12/22(木)	12/23(金)	12/24(土)
朝食	御飯 しんじょうと冬瓜の煮物 うめびしお 味噌汁 牛乳  490KC た15 脂13 炭75 塩3.0	御飯 ベーコン肉じゃが たくあん 味噌汁 牛乳  512KC た16 脂15 炭77 塩2.8	御飯 まぐろと大根の煮物 ふりかけ 味噌汁 牛乳  448KC た19 脂10 炭68 塩2.2	葉膳粥 冬瓜のそぼろあんかけ ゆずみそ 味噌汁 牛乳  384KC た16 脂12 炭53 塩3.1	御飯 目玉焼き しそ昆布 味噌汁 牛乳  523KC た19 脂17 炭70 塩3.4	御飯 切干し大根の煮物 あみえび佃煮 味噌汁 牛乳  465KC た17 脂11 炭74 塩2.6	御飯 かぼちゃと薩摩揚げの煮物 のりつく 味噌汁 牛乳  503KC た17 脂10 炭83 塩3.0
昼食	御飯 麻婆豆腐 チャプチェ キャベツと海苔のナムル 椎茸とかぶの中華スープ  534KC た21 脂18 炭70 塩3.2	ゆかりご飯 おでん 鶏肉の炒め物 白菜の浅漬け みかん  528KC た24 脂14 炭75 塩3.9	ポークカレーライス 豆腐と海藻のサラダ コンソメスープ フルーチェ  657KC た20 脂29 炭82 塩4.4	和風天津丼 厚揚げと チンゲン菜のゆず胡椒炒め キャベツの和え物 わかめスープ  521KC た18 脂21 炭63 塩4.2	御飯 鮭のちゃんちゃん焼き かぼちゃのいとこ煮 ブロッコリーのにんにく醤油 すまし汁  545KC た29 脂11 炭79 塩3.1	《クリスマス行事食》 ケチャップライス ミネストローネ フライドチキン サーモンと ブロッコリーのサラダ いちごのミニケーキ 629KC た27 脂18 炭89 塩4.5	ロールパン ホワイトシチュー きのこのソテー アボガドのマリネ ブルーーツデザート  585KC た20 脂28 炭66 塩3.9
間食	ミルクプリン  86KC た2 脂2 炭16 塩0.1	白あんパン  100KC た3 脂1 炭20 塩0.0	やわらかおかき  56KC た0 脂4 炭6 塩0.2	抹茶寒天黒蜜かけ  36KC た0 脂0 炭9 塩0.0	おやつイベント クリスマス お楽しみケーキ 136KC た2 脂6 炭20 塩0.1	栗カステラ饅頭  94KC た2 脂1 炭20 塩0.0	チョコババロア  123KC た3 脂5 炭17 塩0.1
夕食	御飯 タラの黒酢あん 玉葱と大葉のたらこ炒め 菜の花の山葵和え 味噌汁  438KC た23 脂6 炭71 塩3.3	御飯 鶏の粕漬け焼き 油揚げの炒りなます風 カリフラワーの和え物 すまし汁  521KC た22 脂16 炭69 塩2.7	御飯 まんだいの香草パン粉焼き かぶの煮浸し ほうれん草のごまドレ 味噌汁  446KC た25 脂8 炭66 塩2.5	御飯 鶏肉の生姜焼き 大豆とこんにやくの煮物 ピーマンのおかかマヨ 味噌汁  520KC た21 脂18 炭66 塩2.8	御飯 エビと厚揚げの ピリ辛チリソース 茄子と舞茸の炒め煮 白菜のさっぱりサラダ 味噌汁  477KC た15 脂15 炭70 塩3.2	御飯 鶏肉の辛子マヨ焼き れんこん金平 かぶの梅ポン酢 味噌汁  521KC た18 脂17 炭71 塩2.9	御飯 鮭の胡麻塩焼き 高野豆腐の含め煮 白菜と桜えびの和え物 味噌汁  408KC た26 脂6 炭60 塩2.8
合計	1548KC た61 脂39 炭233 塩9.6	1661KC た64 脂45 炭241 塩9.4	1607KC た64 脂51 炭223 塩9.3	1461KC た55 脂50 炭191 塩10.1	1681KC た65 脂48 炭238 塩9.8	1709KC た63 脂46 炭254 塩10.0	1619KC た66 脂49 炭225 塩9.8

♪メモ 仕入れの都合により、献立の一部を変更する場合があります。あらかじめご了承ください。

## 〈おでんのルーツ〉

多くの人に愛されている「おでん」。大根にちくわ、卵、はんぺんや牛筋など冬になると無性に食べたくなりますよね。おでんは、初めからおでんとして生まれたわけではなく、実は別の食べ物をルーツとして、その食べ物が変化していった先でおでんが誕生しました。そもそものはじまりは、拍子木形に切った豆腐に竹串を打って焼いて食べることから始まり、その形が田植え時の豊穰祈願の楽舞「田楽舞」に似ていたため、「豆腐田楽」と呼ばれるようになったそうです。豆腐田楽の「田楽」に「お」を付けた「おでんがく」からおでんと名づけられ、これがおでんのルーツとされています。また、だしが命のおでんは、練り物など具材から出る旨味も合わさっておいしい出汁が完成します。是非お家でも好きな具材で熱々のおでんを作ってみてはいかがでしょうか？



# 週間献立表

令和04年12月25日(日)～令和04年12月31日(土)

区分	12/25(日)	12/26(月)	12/27(火)	12/28(水)	12/29(木)	12/30(金)	12/31(土)
朝食	御飯 海老の中華風炒め たいみそ 味噌汁 牛乳  506KC た20 脂15 炭70 塩2.5	御飯 魚河岸揚げのおろし煮 ふりかけ 味噌汁 牛乳  528KC た17 脂17 炭74 塩2.7	パン さつまいものリヨネーズ コーンスープ ヨーグルト  530KC た17 脂14 炭83 塩2.8	御飯 五目大豆煮 しば漬け 味噌汁 牛乳  464KC た17 脂11 炭73 塩2.7	御飯 チンゲン菜と油揚げの煮浸し 納豆 味噌汁 牛乳  510KC た20 脂15 炭71 塩2.4	パン トマトポトフ風 マカロニサラダ ヨーグルト  515KC た17 脂16 炭75 塩3.0	御飯 茄子とがんもの味噌煮 うめびしお すまし汁 牛乳  526KC た16 脂18 炭73 塩2.7
昼食	御飯 太刀魚の塩焼き がんと山菜の煮物 ほうれん草の生姜醤油和え 味噌汁  576KC た26 脂23 炭63 塩3.8	御飯 牛肉の甘辛山椒炒め 豆腐のえびあんかけ オクラのごま風味サラダ 味噌汁  627KC た25 脂26 炭68 塩3.3	生姜御飯 かれいの揚げ浸し 蒸し鶏と青菜の七味炒め いんげんの梅おかか和え 味噌汁  548KC た28 脂15 炭72 塩4.0	御飯 豚肉のゆずおろしポン酢 きのこ入り金平 春菊とかにかまの辛子和え 味噌汁  646KC た24 脂29 炭69 塩3.0	御飯 ほっけの昆布茶焼き 高野豆腐となすの炊き合わせ 春雨サラダ 味噌汁  568KC た28 脂16 炭75 塩3.6	わかめご飯 鶏肉の柚子味噌がけ キャベツのあっさり炒め 春菊の錦糸和え すまし汁  547KC た24 脂18 炭70 塩4.1	御飯 あじの生姜醤油焼き かぶの含め煮 オクラとろろ 味噌汁  530KC た28 脂8 炭82 塩3.4
間食	おやつミックス  88KC た3 脂3 炭13 塩0.1	アップルムース  70KC た1 脂1 炭14 塩0.0	こしあんクリームどら焼き  78KC た2 脂3 炭12 塩0.1	プチシュー  49KC た1 脂2 炭6 塩0.0	ぜんざい  123KC た4 脂0 炭27 塩0.1	チョコパイ  162KC た2 脂10 炭17 塩0.1	黒糖ケーキ  62KC た2 脂2 炭10 塩0.0
夕食	御飯 豆腐ハンバーグ ミックス豆と茄子のめんつゆ煮 しらたきの青じそサラダ  492KC た14 脂13 炭74 塩3.5	御飯 さばの味噌煮 椎茸と蒟蒻のごま油炒め 春菊の磯和え すまし汁  489KC た21 脂14 炭67 塩2.6	御飯 ミートボールのトマト煮込み ブロッコリーのソテー 春雨の三色和え 味噌汁  456KC た14 脂11 炭75 塩3.2	御飯 赤魚の煮付け さつまい揚げと大根のピリ辛炒め オクラの胡桃和え 味噌汁  417KC た21 脂6 炭68 塩2.9	御飯 豚肉の柳川風煮 小松菜の七味炒め ゆず白菜漬け 味噌汁  505KC た19 脂17 炭66 塩2.8	御飯 カレイの南蛮だれ ふきのおかか炒め カリフラワーの生姜風味 味噌汁  427KC た21 脂7 炭68 塩2.9	年越しえび天そば 鶏肉と蓮根の柚子胡椒煮 かぼちゃサラダ   507KC た27 脂20 炭55 塩4.6
合計	1662KC た62 脂54 炭220 塩9.9	1714KC た64 脂59 炭221 塩8.6	1612KC た61 脂43 炭241 塩10.1	1576KC た63 脂48 炭216 塩8.6	1706KC た71 脂49 炭238 塩8.9	1651KC た65 脂51 炭229 塩10.1	1625KC た72 脂48 炭219 塩10.7

♪メモ 仕入れの都合により、献立の一部を変更する場合があります。あらかじめご了承ください。

<ぜんざいとお汁粉の違いって何？>

関東と関西で「ぜんざい」と「おしるこ」の分け方は違うようですが、関東のぜんざいは汁気がなく、餅や白玉が添えられているもので、おしるこは汁気があるものと分けられているそうです。おしるこの中でも、粒あんを使っているものを田舎汁粉、こしあんを使っているものは御膳汁粉と分類されています。一方、関西の場合は、ぜんざいもおしるこもどちらも汁気があり、粒あんを使ったものをぜんざい、こしあんを使ったものをおしるこに分けられています。お餅の種類も違いがあり、関東では角餅、関西では丸餅を使うことが多いとされています。また、おしるこ(お汁粉)という名前は、見た目から来ていると言われていたようですが、ぜんざい(善哉)という名前の由来は諸説あり、善哉=「すばらしい」という意味の仏教語に由来すると言う一説があります。