



A large metal tray filled with a variety of sushi. In the foreground, there are several pieces of nigiri sushi, including salmon, tuna, and yellowtail. Behind them are more pieces of nigiri and some maki rolls. The sushi is arranged neatly on the tray, which is placed on a dark surface. In the background, there are some kitchen items, including a green bowl and a pink paper napkin.



	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	ごはん(150) 厚揚げのそぼろ煮 さつま芋サラダ 梅びしお 味噌汁 	ごはん(150) ベーコンと野菜の 和風炒め とろろ 漬物 味噌汁	食パン アンサンブルエッグ 菜の花とチーズの フレンチサラダ コンソメスープ	ごはん(150) にしんの塩焼き もやしとえびの 柚子和え 漬物 味噌汁	ごはん(150) ウインナーと野菜の ソテー 白菜のピーナツ和え ふりかけ 味噌汁	ごはん(150) お魚ソーセージと ブロッコリーのオカ炒め 温泉卵 漬物 味噌汁	食パン ミートボール(甘酢) 人参ラベ ポタージュ
			七五三は平安時代から伝わる行事で、医療が発達していなかった時代はこどもの生存率が低く「7歳までは神の子」という言葉があったほどでした。 そのため、男女の3歳、男子の5歳、女子の7歳を節目として無事育ったことを感謝し、お祝いしました。				ちこさん 七五三
昼	ごはん(150) 赤魚の煮付け 青のりポテト かぶの浅漬け風 味噌汁	塩ラーメン かにシューマイ ブロッコリーとじゃこの 生姜和え 	ごはん(150) 白身魚フライ& ほたてフライ がんもの煮物 フルーツ 味噌汁	チキンカレー スパゲティの バジルソテー 香の物 キャベツとみかんの コールスローサラダ コンソメスープ	ごはん(150) 豚肉と玉子の中華炒め 春巻き 梅ザーサイ奴 中華スープ	ごはん(150) シイラの香味焼き ツナじゃが煮 ほうれん草の旨塩和え 味噌汁	ごはん(150) 天ぶら盛り合わせ かぶの白だし煮 ぶどうゼリー 味噌汁 
夕	ごはん(150) チキンの バターポン酢炒め 茄子と竹輪の味噌煮 フルーツ すまし汁	ごはん(150) たらの塩麴焼き 里芋の煮物 フルーツヨーグルト 味噌汁	ごはん(150) 肉団子のトマト煮 スッキーコとツナの レモンペーパーオイル炒め 青梗菜とほたて風味の 華風和え 春雨中華スープ	ごはん(150) 鮭の紅葉焼き 白滝とピーマンの 真砂炒め 小松菜の京風和え 味噌汁	ごはん(150) あじのねぎ味噌焼き 大根の煮物 フルーツ すまし汁	ごはん(150) 鶏肉の ハニーマスタード焼き 蓮根の金平風 フルーチェ 味噌汁 	ごはん(150) 豚肉のガーリック炒め 冬瓜の生姜あんかけ 小松菜のゆかり和え 味噌汁
1 日 合 計	kcal 1429 蛋白質 46.7 g 脂質 35.3 g 炭水化物 233.5 g 無機質 鉄 5.1 mg 塩分相当量 9.1 g	kcal 1404 蛋白質 55 g 脂質 29.4 g 炭水化物 231.8 g 無機質 鉄 3.5 mg 塩分相当量 11.2 g	kcal 1520 蛋白質 48.9 g 脂質 46.6 g 炭水化物 219.3 g 無機質 鉄 5.8 mg 塩分相当量 10.4 g	kcal 1439 蛋白質 51.8 g 脂質 41 g 炭水化物 217.3 g 無機質 鉄 5.6 mg 塩分相当量 10.8 g	kcal 1565 蛋白質 53.7 g 脂質 48.7 g 炭水化物 225.7 g 無機質 鉄 6.3 mg 塩分相当量 9.1 g	kcal 1418 蛋白質 70.2 g 脂質 27.8 g 炭水化物 218.3 g 無機質 鉄 8.7 mg 塩分相当量 8.9 g	kcal 1620 蛋白質 41.1 g 脂質 51.2 g 炭水化物 233 g 無機質 鉄 5 mg 塩分相当量 8.8 g
備 考	仕入れの都合や気候、要望等により、献立が変更になる場合がございます。ご了承くださいますようお願い申し上げます。						