



週間献立表



		11月1日 水曜日	11月2日 木曜日	11月3日 金曜日	11月4日 土曜日	11月5日 日曜日
朝食	和食	ご飯 スクランブルエッグ 果物 味噌汁	ご飯 茄子のソテー 果物 味噌汁	ご飯 青梗菜のおかかあえ 果物 味噌汁	ご飯 ブロッコリーの中華炒め 果物 味噌汁	ご飯 クリーム煮 果物 味噌汁
	洋食	パン スクランブルエッグ 果物 飲料	カスタードロール 茄子のソテー 果物 飲料	パン 青梗菜のおかかあえ 果物 飲料	パン ブロッコリーの中華炒め 果物 飲料	パン クリーム煮 果物 飲料
昼食	A	ご飯 キーマカレー	ご飯 散らし寿司(カニ)	ご飯 肉吸い	ご飯 カレーの胡麻揚げ	ご飯 鮭のパン粉焼き
	B	 サラダ 果物 漬物	 しろ菜のさっと煮 カリフラワーの胡麻和え すまし汁	 いんげんの甘辛炒め 白菜のドレ和え	 豚肉の野菜炒め  ピーマンのソテー キャベツの汁和え 味噌汁	 鶏肉のカレーソテー  大根の煮物 ポテトサラダ コンソメスープ
* 麺類・カレー・シチュー・ハヤシライス等を選択された方には汁物はつきませんのでご了承ください。* 写真はイメージです。						
夕食		ご飯 豚肉の和風炒め ビーフソテー オクラのお浸し すまし汁	ご飯 白身魚のバターポン酢焼き 法蓮草の煮浸し もやしのドレ和え 味噌汁	ご飯 太刀魚の柚子香煮 春菊の炒め物 蓮根サラダ 味噌汁	ご飯 厚揚げとそぼろの味噌炒め なすの煮浸し 法蓮草のわさび和え すまし汁	ご飯 白身魚のきのこあんかけ れんこんの煮物 しろ菜の昆布和え 味噌汁

仕入れの都合上、献立が変更する場合がございます。ご了承くださいませようよろしくお願い致します。



株式会社 塩梅 が 皆さまのお食事をお作りいたします！

定番の一品はもちろん、旬や節句・季節のイベントにちなんだお食事など、皆様におたのしみいただけますよう工夫を込めておいしいお食事をお届けいたします。
どうぞよろしくお願い致します！

週間献立表

	11月6日 月曜日	11月7日 火曜日	11月8日 水曜日	11月9日 木曜日	11月10日 金曜日	11月11日 土曜日	11月12日 日曜日
朝食	和食 ご飯 チンゲン菜の中華煮 果物 味噌汁	ご飯 きのこソテー 果物 味噌汁	ご飯 小松菜のツナ和え 果物 味噌汁	ご飯 チンゲン菜の和え物 果物 味噌汁	ご飯 スナップのソテー 果物 味噌汁	ご飯 茄子のピリ辛炒め 果物 味噌汁	ご飯 オムレツ 果物 味噌汁
	洋食 パン チンゲン菜の中華煮 果物 飲料	パン きのこソテー 果物 飲料	パン 小松菜のツナ和え 果物 飲料	クリームエスカルゴ チンゲン菜の和え物 果物 飲料	パン スナップのソテー 果物 飲料	パン 茄子のピリ辛炒め 果物 飲料	パン オムレツ 果物 飲料
昼食	A ご飯 衣笠井 	香川グルメ おにぎり しっぽくうどん ほうれん草の和え物 	厚揚げのそぼろあんかけ 	カレイのタルタル焼き 	わかめそば 	鮭の日 ご飯 鮭の幽庵焼き 炊き合わせ 大根の梅肉和え 味噌汁 	玉子巻き寿司キンパ風(6個) 
	B いんげんの洋風煮 パプリカのマリネ 味噌汁		れんこんの旨塩炒め 白菜の和え物 味噌汁	大豆と昆布のうま煮 もやしのゆかり和え 味噌汁	ピーナツ和え	ブロッコリーの煮浸し オクラのドレ和え すまし汁	
* 麺類・カレー・シチュー・ハヤシライス等を選択された方には汁物はつきませんのでご了承ください。* 写真はイメージです。							
夕食	ご飯 蒸し鶏の香味だれ 大根の田楽 わかめと春雨の中華和え すまし汁	ご飯 散らし寿司(さけ) 金平ごぼう 春菊の和え物 味噌汁	ご飯 豚肉の生姜炒め さつま芋の煮物 しろ菜のナムル すまし汁	ご飯 チキンカレー キャベツサラダ デザート	ご飯 牛肉の煮物 オクラのソテー ほうれん草の胡麻和え 味噌汁	ご飯 鶏肉の野菜炒め れんこんソテー 小松菜サラダ すまし汁	ご飯 エビと豆腐の和風とろみ煮 スナップの炒め物 白菜のおかか和え 味噌汁

仕入れの都合上、献立が変更する場合がございます。ご了承くださいませようよろしくお願い致します。

□鮭の日□

1987年に新潟県村上市が、1992年に大阪市中央卸売市場「鮭の日委員会」が制定。これらとは別に築地市場「北洋物産会」も制定。日付は「鮭」の字のつくりの「圭」を分解すると「十一十一」になることから。アミノ酸やコラーゲン、ビタミン類などを含み、栄養満点の鮭をPRすることが目的である。記念日は「鮭の日委員会」が制定した日として一般社団法人・日本記念日協会により認定・登録された。





週間献立表



	11月13日 月曜日	11月14日 火曜日	11月15日 水曜日	11月16日 木曜日	11月17日 金曜日	11月18日 土曜日	11月19日 日曜日
朝食	和食 ご飯 ほうれん草の炒め物 果物 味噌汁	ご飯 野菜の中華煮 果物 味噌汁	ご飯 ピーンソテー 果物 味噌汁	ご飯 かフラワーのサラダ 果物 味噌汁	ご飯 もやし炒め 果物 味噌汁	ご飯 白菜のスープ煮 果物 味噌汁	ご飯 小松菜の煮浸し 果物 味噌汁
	洋食 パン ほうれん草の炒め物 果物 飲料	パン 野菜の中華煮 果物 飲料	パン ピーンソテー 果物 飲料	レーズンパン かフラワーのサラダ 果物 飲料	パン もやし炒め 果物 飲料	パン 白菜のスープ煮 果物 飲料	パン 小松菜の煮浸し 果物 飲料
昼食	A 豚焼肉丼 	きつねうどん 	田舎散らし 	海老入りカレー 	レンコンの日 ご飯 鶏肉とレンコンの 甘辛炒め煮 インゲンのソテー 大根サラダ 味噌汁 	ちゃんぽん 	旬ふり 
	B なすのあんかけ きのこの中華和え すまし汁	白菜ドレ和え	切り干し大根煮 法蓮草のピーナツ和え すまし汁	白菜サラダ 果物	白身魚(ホキ)の塩麴焼き  大根の炒め物 オクラサラダ すまし汁	ご飯 ぶりの幽庵焼き ごぼうのソテー ピーマン塩昆布和え すまし汁	
* 麺類・カレー・シチュー・ハヤシライス等を選択された方には汁物はつきませんのでご了承ください。* 写真はイメージです。							
夕食	ご飯 鱈の竜田揚げ 煮奴 キャベツの梅肉和え 味噌汁	ご飯 八宝菜 春巻き いんげん中華和え 中華スープ	ご飯 カニクリームコロッケ れんこんの煮物 小松菜の和え物 味噌汁	ご飯 豆腐の中華風あんかけ 冬瓜の煮物 春菊の昆布和え すまし汁	ご飯 玉子巻き寿司 南瓜の煮物 チンゲン菜の和え物 すまし汁	ご飯 牛肉の焼肉風炒め きのこのソテー 菜の花の和え物 味噌汁	ご飯 厚揚げのオイスターソース炒め 里芋の煮物 カリフラワーの中華和え 中華スープ

仕入れの都合上、献立が変更する場合がございます。ご了承くださいますようよろしくお願い致します。

■レンコンの日■

「れんこんサミット」が1994年の11月17日に開催されたことから、開催を記念してこの日を「レンコンの日」と制定することが決まりました。当時のサミットは、レンコンの産地である茨城県土浦市に全国にあるレンコン産地の代表者が集まって開かれたそうです。この「れんこんサミット」は現在も秋頃に開催されており、レンコンに関する研究成果を発表したり、パネルディスカッション、展示、ポスター発表などを行って、レンコンについて知識を深めようとする集まりです。





週間献立表



	11月20日 月曜日	11月21日 火曜日	11月22日 水曜日	11月23日 木曜日	11月24日 金曜日	11月25日 土曜日	11月26日 日曜日
朝食	和食 ご飯 ウイナーソーテー 果物 味噌汁 パン	ご飯 南瓜のあんかけ 果物 味噌汁 パン	ご飯 クリーム煮 果物 味噌汁 パン	ご飯 ピーマンとツナのソーテー 果物 味噌汁 ミニストロベリーツイスト	ご飯 キャベツの和え物 果物 味噌汁 パン	ご飯 小松菜の和え物 果物 味噌汁 パン	ご飯 青梗菜の炒め物 果物 味噌汁 パン
	洋食 ウイナーソーテー 果物 飲料	南瓜のあんかけ 果物 飲料 ご飯	クリーム煮 果物 飲料 ご飯	ピーマンとツナのソーテー 果物 飲料	キャベツの和え物 果物 飲料 ご飯	小松菜の和え物 果物 飲料 ご飯	青梗菜の炒め物 果物 飲料 ご飯
昼食	塩梅カレーの日 塩梅カレー スナップの和え物 果物	玉子巻き寿司(サラダ巻き) 	みぞれあんかけうどん 	ゆず記念日 ご飯 鶏肉の柚子焼き さつま芋の甘煮 春菊と竹輪の和え物 すまし汁 	ごちそうメニュー にぎり寿司 	牛とじ丼 	山菜そば 
		炊き合わせ ピーマンのドレ和え 味噌汁	小松菜の旨塩和え		赤魚の塩焼き ふろふき大根 粕汁 果物 	白身魚(シルバー)の照り焼き 	豚肉のポン酢蒸し 
* 麺類・カレー・シチュー・ハヤシライス等を選択された方には汁物はつきませんのでご了承ください。* 写真はイメージです。							
夕食	ご飯 太刀魚の山椒煮 厚揚げの煮物 オクラの酢の物 すまし汁	ご飯 鶏肉とさつま芋の甘辛炒め ごぼうの炒め物 花野菜サラダ すまし汁	ご飯 麻婆茄子 ビーフソーテー 白菜の中華和え 中華スープ	ご飯 五目玉子焼き 菜の花の煮浸し もやしのナムル 味噌汁	ご飯 豚肉のケチャップ炒め ブロッコリーのさっと煮 きのこの和え物 味噌汁	ご飯 鱈の梅しそ焼き なすのソーテー ごぼうサラダ すまし汁	ご飯 散らし寿司(そばろ) 南瓜の煮物 ほうれん草のピーナツ和え 味噌汁

仕入れの都合上、献立が変更する場合がございます。ご了承くださいませようよろしくお願い致します。



■カレー■

日本人がカレーに初めて出会ったのは幕末のころ。その後1871年(明治4年)に物理学者の山川健次郎が米国留学に向かう船上でライスカレーに出会ったとされています。誰でも簡単にカレーを作ることができるカレー粉がイギリスから日本に伝わってきたことを大きな契機に、日本の食文化にカレーが浸透していくスピードは加速しました。また、1871年(明治4年)にそれまで禁止されていた肉食が解禁されたことで、洋食専門店が続々と開業。「ライスカレー」がメニューにのるようになると人気を博し、これにより国民のカレーへの関心は高まり、一気に広がっていきました。

週間献立表

	11月27日 月曜日	11月28日 火曜日	11月29日 水曜日	11月30日 木曜日	12月1日 金曜日	12月2日 土曜日	12月3日 日曜日
朝食	和食 ご飯 かぶのソテー 果物 味噌汁 パン	ご飯 ジャーマンポテト 果物 味噌汁 パン	ご飯 炒り卵 果物 味噌汁 パン	ご飯 小松菜の中華和え 果物 味噌汁 カスタードロール	ご飯 オクラのバター炒め 果物 味噌汁 パン	ご飯 野菜のスープ煮 果物 味噌汁 パン	ご飯 冬瓜の炒め煮 果物 味噌汁 パン
	洋食 かぶのソテー 果物 飲料 ご飯	ジャーマンポテト 果物 飲料 ご飯	炒り卵 果物 飲料 ご飯	小松菜の中華和え 果物 飲料 ご飯	オクラのバター炒め 果物 飲料 ご飯	野菜のスープ煮 果物 飲料 ご飯	冬瓜の炒め煮 果物 飲料 ご飯
昼食	A 味噌ラーメン 	* 変わり チャーハンの日 カレーチャーハン パプリカの和え物 果物 	いいにくの日  ご飯 とんかつ 茄子のマヨ炒め 法蓮草の和え物 味噌汁 	鶏南蛮そば 	白身魚(ホキ)のピリ辛焼き 	玉子巻き寿司 	ブリの漬け焼き 
	B きのこサラダ			大根の塩麴和え 	白菜の炒め物 ごぼうサラダ すまし汁 	しろ菜の煮浸し パプリカの旨塩和え すまし汁	煮奴 いんげんの甘酢和え 味噌汁
* 麺類・カレー・シチュー・ハヤシライス等を選択された方には汁物はつきませんのでご了承ください。* 写真はイメージです。							
夕食	ご飯 白身魚の中華あんかけ 小松菜の煮浸し 里芋の胡麻和え すまし汁	ご飯 鶏の南蛮漬 大豆の煮物 春菊のおかか和え 味噌汁	ご飯 赤魚のバター醤油ソテー きのこの洋風煮 オクラのマリネ コンソメスープ	ご飯 散らし寿司(カニ) ピーマンのソテー しろ菜の和え物 すまし汁	ご飯 厚揚げとひき肉の炒め物 南瓜の煮物 ほうれん草のピーナッツ和え 味噌汁	ご飯 鶏の塩焼き じゃが芋のソテー 春菊の昆布和え 味噌汁	ご飯 鱈の煮付け 平天の炒め物 菜の花のピーナッツ和え すまし汁

仕入れの都合上、献立が変更する場合がございます。ご了承くださいませようよろしくお願い致します。



□いいにくの日□

毎月29日の「肉の日」は、都道府県食肉消費者対策協議会によって制定されたといわれています。

今回はメニューとしてとんかつをご用意いたします。

よくとんかつに使われる豚ロースには抗酸化作用のセレン、免疫アップの亜鉛、貧血予防のモリブデンなどが豊富です。また、ビタミンB1も含まれており、効果としては「疲労を回復する」「脳の中樞神経や手足の末梢神経の機能の正常化」「気持ちを安定させる」「筋肉や脳の持久力を高める」「集中力を維持する」などが代表的です。