

# レディース&ヘルシーH28.11月献立



川崎店 044-276-0795  
 二俣川店 045-958-1650  
 座間店 0462-55-7783



月	火	水	木	金
	1日 鮭ご飯 豚の生姜炒め 串カツ シューマイ カニ爪かまぼこ 青菜のごま和え エネルギー 606kcal 蛋白質 18.0g 脂質 19.4g 食塩 1.6g	2日 チキンライス 白身フライ ツナマヨオムレツ サーマンソーセージステーキ 春雨サラダ インゲンソテー エネルギー 610kcal 蛋白質 20.2g 脂質 13.3g 食塩 2.6g	3日 文化の日	4日 舞茸ご飯 メンチカツ お好み焼 茄子の生姜醤油煮 野菜炒め ブロッコリー エネルギー 582kcal 蛋白質 11.7g 脂質 10.6g 食塩 1.7g
	7日 わかめご飯 鮭の塩焼 肉団子 さつま芋コロッケ 白菜のお浸し きんぴらごぼう エネルギー 588kcal 蛋白質 17.9g 脂質 12.9g 食塩 2.7g	8日 ひじきご飯 チキンカツ カレー風味さつま揚げ チーズロール ベーコン野菜炒め 水菜サラダ エネルギー 612kcal 蛋白質 21.2g 脂質 16.9g 食塩 2.3g	9日 そぼろご飯 竹輪の磯辺揚げ ごまだれバーグ 高菜入りまんじゅう かぼちゃ煮 青菜のお浸し エネルギー 588kcal 蛋白質 13.8g 脂質 14.6g 食塩 2.3g	10日 コーンご飯 ハーブチキン ポテトミートソース チキンピカタ インゲンソテー ブロッコリー エネルギー 627kcal 蛋白質 21.9g 脂質 14.5g 食塩 2.0g
14日 チキンライス クリームシチュー エビカツ ソーセージ天 キャベツソテー ブロッコリー エネルギー 624kcal 蛋白質 19.1g 脂質 14.7g 食塩 2.0g	15日 栗ご飯 鶏の唐揚げ 八幡巻 花型さつま揚げ 切干大根煮 野菜炒め エネルギー 584kcal 蛋白質 15.7g 脂質 13.2g 食塩 2.5g	16日 菜っ葉ご飯 チンジャオロース チリバーグ ギョーザ チヂミ焼 大根サラダ エネルギー 602kcal 蛋白質 12.9g 脂質 19.6g 食塩 1.4g	17日 カレーピラフ ハムカツ ベイクドパンプキン 人参インゲンベーコン巻 パプリカサラダ ブロッコリー エネルギー 616kcal 蛋白質 14.8g 脂質 19.3g 食塩 2.2g	18日 のりべん 鯖の塩焼 豆腐の挽肉包み 紅生姜入り厚焼卵 れんこん煮 青菜のごま和え エネルギー 589kcal 蛋白質 20.9g 脂質 16.3g 食塩 1.5g
21日 梅干しご飯 牛丼煮・花人参 オクラ肉詰め天ぷら きのこさつま揚げ 春雨巾着煮 野菜炒め エネルギー 613kcal 蛋白質 19.2g 脂質 15.3g 食塩 2.6g	22日 コーンご飯 まぐろタルタルカツ ウィンナー パプリカソテー ポテトサラダ ブロッコリー エネルギー 603kcal 蛋白質 16.1g 脂質 14.4g 食塩 2.1g	23日 勤労感謝の日	24日 きのこご飯 魚の竜田揚げ 豆腐しゅうまい 信田巻 大根・人参煮 青菜のおかか和え エネルギー 585kcal 蛋白質 18.7g 脂質 11.2g 食塩 2.5g	25日 五穀ご飯 ポークビーンズ コーンイカバーグ タンドリーチキンピッツ カニカマロール キャベツサラダ エネルギー 626kcal 蛋白質 22.5g 脂質 21.6g 食塩 1.4g
28日 サフランライス チキンカレー ハンバーグ ロールキャベツ 帆立風味フライ ブロッコリー エネルギー 613kcal 蛋白質 17.4g 脂質 16.9g 食塩 2.1g	29日 そぼろご飯 肉じゃが 海鮮ごぼうはさみ揚げ 笹かま 肉詰いなり 野菜炒め エネルギー 596kcal 蛋白質 16.0g 脂質 15.6g 食塩 1.3g	30日 カレーピラフ カニクリームコロッケ レバー風味ソーセージ タマゴロール 野菜マリネ きのこソテー エネルギー 625kcal 蛋白質 13.3g 脂質 21.9g 食塩 2.0g		

※仕入れの都合により、内容を変更する場合がありますので、ご了承願います。



## 《七五三のお祝い、千歳飴》

11月15日に七五三を行うのは、徳川三代将軍・家光の子のお祝いをした日だからともいわれています。

七五三に欠かせない千歳飴のはじまりも実は江戸時代。

江戸浅草の飴屋・七兵衛が考案したものです。

長く伸びる飴には子どもの長寿への願いが込められ、縁起のよい

紅白になっています。

袋にも鶴亀や松竹梅の絵柄が描かれ、七五三の内祝いとして贈られることがあります。



<http://kawasaki-obento.com> または「川崎 お弁当」で検索してね！