



## 12月 日替りランチ・日替り弁当 献立

※日替り弁当(月～金曜日)は、日替りランチと同じ内容です。変更がある場合はお知らせします。

		主食	主菜	副菜	汁物
1	金	チキンとほうれん草のクリームパスタ		コールスローサラダ	コンソメスープ
2	土	おまかせランチ			
4	月	トマト風味のハヤシライス		かにかまと大根サラダ	コンソメスープ
5	火	ご飯	バジルチキン	もやし中華和え	みそ汁
6	水	ご飯	ハンバーグ(玉ねぎソース)	ツナとブロッコリーのサラダ	みそ汁
7	木	ご飯	鯖の塩こうじ焼き	野菜炒め	みそ汁
8	金	ナポリタンスパゲッティ		コールスローサラダ	コンソメスープ
9	土	定番メニュー			
11	月	チキンカレー		グリーンサラダ・ゆで玉子	コンソメスープ
12	火	ご飯	豚のスタミナ焼き	レタスとコーンのポテトサラダ	みそ汁
13	水	焼きとり丼		ひじきと枝豆のサラダ	みそ汁
14	木	ご飯	鮭のごまみそ焼き	切り干し大根サラダ	みそ汁
15	金	ミートソーススパゲッティ		ブロッコリーとトマトのサラダ	コンソメスープ
16	土	おまかせランチ			
18	月	豚丼(北海道風)		青菜のしらす和え	みそ汁
19	火	ご飯	ひじき入り豆腐ハンバーグ	ツナ大根煮	みそ汁
20	水	ビビンバ丼		チョレギサラダ	中華スープ
21	木	ご飯	鯖のみぞれ煮	厚揚げ中華あんかけ	みそ汁
22	金	ミートドリア		ブロッコリーと玉子のサラダ	コンソメスープ
24	日	担々麺		揚げぎょうざ	
25	月	ご飯 or パン	マカロニグラタン	さつま芋のレモン煮	コンソメスープ
26	火	ターメリックライス	野菜たっぷりキーマカレー	きのこのマリネ	コンソメスープ
27	水	鶏天丼		きゅうりとわかめの酢の物	みそ汁
28	木	クッパ(韓国風雑炊)		フルーツヨーグルト	

クリスマスミニプレゼントは

※日替り弁当(月～金曜日)は、日替りランチと同じ内容です。(お弁当に汁物はつきません。)  
※仕入れの状況により、献立を変更する場合があります。

月替り弁当は 親子丼 です

### <価格一覧>

- 日替りランチ ¥450
- 鶏唐揚げランチ ¥450
- カレーライス ¥400
- カレーうどん ¥400
- ラーメン ¥400
- ためきうどん/そば ¥350
- きつねうどん/そば ¥350
- ライス ¥90
- 鶏唐揚げ 2個 ¥100
- 日替りスープ・汁物 ¥50
- ミニサラダ ¥100
- フライドポテト ¥100
- たこ焼き ¥100
- アメリカンドッグ ¥100
- フランクフルト ¥100
- デザート各種 ¥50/¥100
- ソフトクリーム 小¥150/大¥190
- コーヒー・紅茶 ¥150

### <チェリオ 90 当日販売>

- 日替り弁当/唐揚げ弁当 ¥450
- そばろ弁当 ¥450
- フライドポテト・鶏唐揚げ・たこ焼き・アメリカンドッグ・フランクフルト他、日替りのサイドメニューも販売しています！

「日替り弁当・唐揚げ弁当」は1週間分ごとに予約を受け付けています。  
予約票は、カフェ、チェリオ 90 にあります。



## 11月 日替りランチ・日替り弁当 献立

※日替り弁当(月～金曜日)は、日替りランチと同じ内容です。変更がある場合はお知らせします。

		主食	主菜	副菜	汁物
1	水	ご飯	鶏モモ肉のガーリックオスター焼き	ブロッコリーの梅風味おひたし	みそ汁
2	木	ご飯	鯖の西京漬け	明太子じゃがサラダ	けんちん汁
6	月	トマト風味のハヤシライス		マカロニサラダ	コンソメスープ
7	火	ご飯	韓国風肉じゃが	きゅうりとわかめの酢の物	みそ汁
8	水	ご飯	鶏ささみフライ	にらともやしのナムル	みそ汁
9	木	わかめご飯	鯖の塩焼き(大根おろし付)	青菜とえのきのおひたし	豚汁
10	金	炒めそば五目あんかけ		フルーツヨーグルト	中華スープ
11	土	おまかせランチ			
13	月	ビビンバ丼		大学芋	わかめスープ
14	火	ご飯	タンドライーチキン	レタスとコーンのポテトサラダ	みそ汁
15	水	ご飯	ハンバーグ(デミグラスソース)	ブロッコリーとツナのサラダ	コンソメスープ
16	木	ご飯	アジの南蛮漬け	もやしとわかめのごまじょうゆ	みそ汁
17	金	チキンときのこのクリームパスタ		大根と水菜のサラダ	コンソメスープ
18	土	おまかせランチ			
20	月	ご飯	ごまみそ味の豚の生姜焼き	青菜の煮びたし	みそ汁
21	火	中華丼(塩味)		いそべ揚げ	中華スープ
22	水	ご飯	鶏肉のガーリックチキパジルトマトソース	水菜としらすの塩レモン和え	みそ汁
24	金	きのこベーコンのスープパスタ		ブロッコリーとトマトのサラダ	
25	土	おまかせランチ			
27	月	パン or ご飯	野菜たっぷりキーマカレー	グリーンサラダ・ゆで玉子	コンソメスープ
28	火	ご飯	ポークステーキにマスタードソース	ブロッコリーのナムル	みそ汁
29	水	★茶道部 提案メニュー★ ※詳細は後日、光の小路に掲示します♪			
30	木	ご飯	鯖のカレーソテー	春雨サラダ	みそ汁

※日替り弁当(月～金曜日)は、日替りランチと同じ内容です。(お弁当に汁物はずきません。)

※仕入れの状況により、献立を変更する場合があります。

月替り丼は そぼろ丼 です

### <価格一覧>

- 日替りランチ ¥450
- 鶏唐揚げランチ ¥450
- カレーライス ¥400
- カレーうどん ¥400
- ラーメン ¥400
- たぬきうどん/そば ¥350
- きつねうどん/そば ¥350
- ライス ¥90
- 鶏唐揚げ 2個 ¥100
- 日替りスープ・汁物 ¥50
- ミニサラダ ¥100
- フライドポテト ¥100
- たこ焼き ¥100
- アメリカンドッグ ¥100
- フランクフルト ¥100
- デザート各種 ¥50/¥100
- ソフトクリーム 小¥150/大¥190
- コーヒー・紅茶 ¥150

### <チェリオ 90 当日販売>

- 日替り弁当/唐揚げ弁当 ¥450
- そぼろ弁当 ¥450
- フライドポテト・鶏唐揚げ・たこ焼き・アメリカンドッグ・フランクフルト他、日替りのサイドメニューも販売しています！

「日替り弁当・唐揚げ弁当」は1週間分ごとに予約を受け付けています。  
予約票は、カフェ、チェリオ 90 にあります。



秋らしい風が吹きわたる季節となりました。「最近、よくおなかが減るなあ」と感じる人も多いのではないのでしょうか。「食欲の秋」とはよくいったもので、暑さでバテ気味だった体調が整い、冬に向けて体に多くの栄養素を貯えようとするこの季節は、自然と食欲が増してきます。さまざまな食物が旬を迎え、おいしいものがたくさん出まわるのも、食欲を増進させる要因のひとつ。そこで今号は、「秋が旬の食材」について特集します♪

(ちなみに…日照時間が短くなることで、食欲を抑える“セロトニン”という物質の分泌量が減るのも、秋に食欲が増す要因のひとつとされています。)

## 秋が旬の食材は、どれ？

次のうち、秋が旬のものはどれでしょう？

- ①スイカ ②さつまいも ③ぶり ④いちご ⑤アスパラガス ⑥さんま ⑦トマト
- ⑧桃 ⑨大根 ⑩柿 ⑪みかん ⑫松茸 ⑬たけのこ ⑭ぶどう ⑮かぶ

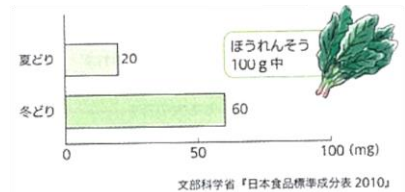
～5こありますよ！（正解は一番下） スーパーに並んでいるので、ぜひ足を運んでみてね。

## 旬の食材には、いいこといっぱい！

旬の食材は、気温に適して成長しているため栄養価が高く、味がよいといわれています。また、ハウス栽培のものよりも安いことが多く、手に入りやすいため、食事の中で取り入れていくことで、日本ならではの“四季”を味わうことができます。

中村では、中学3年生の技術・家庭科で旬のことを学びますが、秋に限らず、その季節の食材をおいしくいただいて元気に過ごしたいものですね。

<ほうれん草の収穫時期とビタミンC含有量>  
(技術・家庭科の教科書(東京書籍)より)



ほうれん草は冬が旬の野菜です。夏にも収穫されますが、冬の方がビタミンCを多く含んでいます。

## ここわざから学ぼう！旬の食材！

### 「秋刀魚(さんま)が出ると按摩(あんま)が引っ込む」

～按摩とは、体をもんだりさすったりするマッサージ師さんのような人。栄養価の高いさんまを食べる人が多い秋は、体の不調を訴える人が少なくなり、按摩さんのお仕事が減ってしまう、ということわざ。

### 「柿が赤くなると医者が青くなる」

～秋になると柿や柚子などビタミンCを豊富に含む果物が実をつけます。そんな秋は、元気な人が多く、お医者さんのお仕事が減ってしまう、ということわざ。収穫の秋は農家が忙しくなるため、「少し体調を崩しても、病院に行く暇がない」という意味もあるそうです。

### 「秋鯖(さば)は嫁に食わずな」「秋なすは嫁に食わずな」

～秋の鯖は、脂ののっておいしいため、お嫁さんに食べさせるのはもったいない！という意味とも言われていますが、その言葉の裏には、(鯖は鮮度が落ちるのが早い)食当たりすると大変だから…といったお嫁さんを思う気持ちが込められているようです。(なすも同じように、秋のなすはおいしいが、なすは体を冷やすと言われていたため…と、いろいろな意味が込められています。)