11月霜

世界に誇れる和食

一汁三菜や丼、鍋は、日本人が慣れ親しんできた食文化です。 11月24日の【和食の日】がある今月は、旬の味覚を取り入れた、 心と体を温める献立をお届けいたします!



行事食-立冬-

7

ご当地グルメ[奈良県]

24



のとでは マンターりっとう のとでは を境に冬に移り変わって行きます

日ごとに寒さが募ってくる頃に温かい鍋を囲んで、心も身体もポカポカになっていただきたいという想いを込めた献立です!

- ちゃんこ鍋
- きゅうりとわかめの酢の物
- ●飛鳥鍋 ●茄子の吉野煮
- 柿ようかん

初登場の奈良県のご当地グルメ 【飛鳥鍋】は、日本最古の鍋と言われていて、牛乳を使ったまろやかな味わいが 特徴です。飛鳥時代に鶏肉を牛乳で 煮て食べたことが起源と言われています。

和食の日

和食は、自然の恵みを生かした素材の味を引き立てる味付け、 季節感を大切にした日本の伝統的な食文化です。 香り高くうま味が凝縮した「だし」、発酵調味料を多く 取り入れた繊細な味付けが特徴です。

2013年に「ユネスコ無形文化遺産」に登録されました。

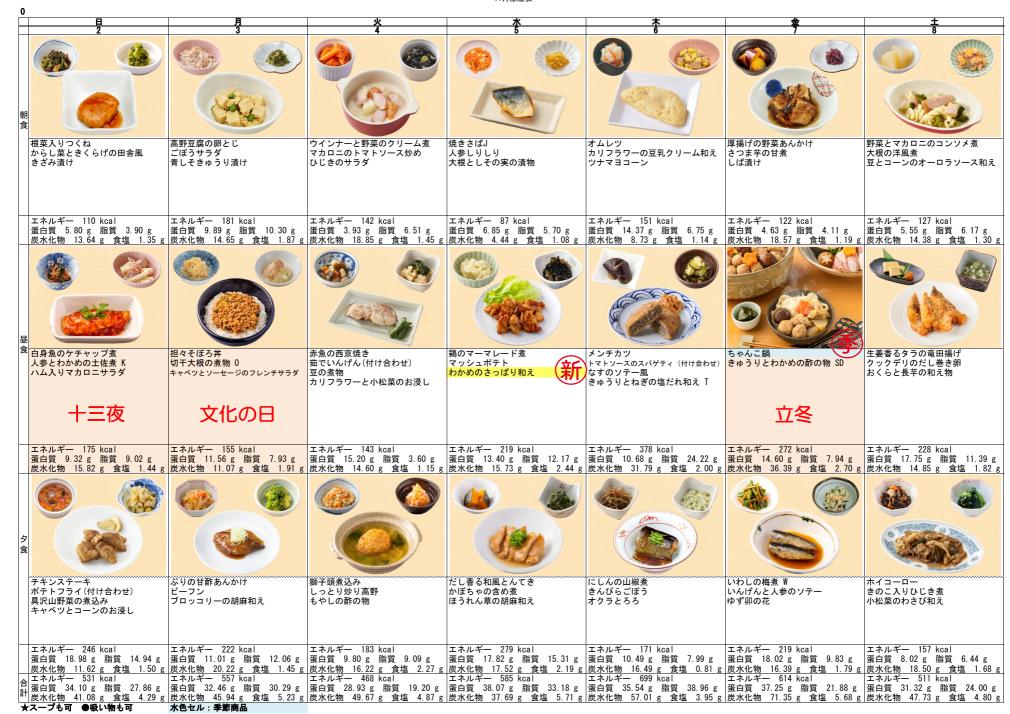
Cook Deli 〈12月のお知らせ〉2025年人気メニュー大集合 ※掲載写真はイメージです。

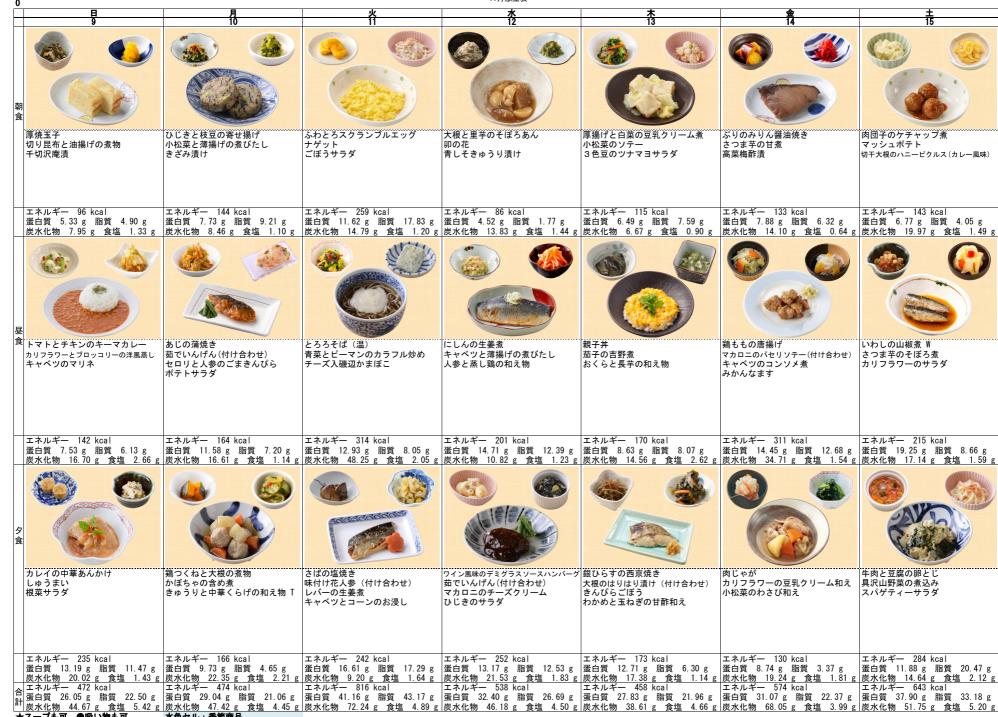


あついた!

- 赤飯
- ●あじの漬け焼きごま風味
- ●甘酢しょうが (付け合わせ)
- ●しろ菜とちくわの煮浸し
- きゅうりとねぎの 塩だれ和え

—	В	Я	火	水	*	金	<u>±</u>
朝食							
							たっぷり野菜のミネストローネスープ なすのソテー風
							エネルギー 118 kcal 蛋白質 5.09 g 脂質 4.20 g 炭水化物 17.18 g 食塩 1.85 g
昼							
食							赤飯(北海道産小豆使用) あじの漬け焼きごま風味 甘酢しょうが(付け合わせ) しろ菜とちくわの煮浸し きゅうりとねぎの塩だれ和え T
							エネルギー 142 kcal 蛋白質 15.35 g 脂質 5.11 g 炭水化物 11.50 g 食塩 2.14 g
9							
食 							豚肉の生姜焼き 厚揚げとピーマンの味噌炒め カリフラワーのマリネ
							エネルギー 221 kcal 蛋白質 16.11 g 脂質 8.93 g 炭水化物 21.30 g 食塩 2.89 g
合 計 ★スープ	プも可 ●吸い物も可	水色セル:季節商品					版水化物 21.30 g 食塩 2.89 g エネルギー 481 kcal 蛋白質 36.55 g 脂質 18.24 g 炭水化物 49.98 g 食塩 6.88 g









0							
	日 30	月	火	水	*	金	<u>±</u>
朝食							
きざみ漬け	専揚げの煮びたし						
エネルギー 蛋白質 8.8 炭水化物 1	151 kcal 38 g 脂質 8.38 g 10.46 g 食塩 1.74 g	3					
屋							
人参しりし	の早(NT)らわせ) り カロニサラダ						
エネルギー 蛋白質 11. 炭水化物 2	238 kcal 03 g 脂質 10.97 g 25.39 g 食塩 1.51 g	3					
タ食							
	テト ーと小松菜のお浸し						
エネルギー 蛋白質 12. 炭水化物 1	138 kcal 41 g 脂質 3.37 g 5.59 g 食塩 1.32 g	3					
合 エネルギー 蛋白質 32. 計 炭水化物 5	41g 崩貨 3.37g 55.59g 食塩 1.32g 527kcal 32g 脂質 22.72g 51.44g 食塩 4.57g ●吸い物も可	。 水色セル:季節商品					
メヘーノも引	●級い物も可	小してル:学即何品					