



10月28日は  
土用の辰の日  
季節の変わり目として、  
青魚や『た』のつく食べ物  
（大根・玉葱など）を食べると  
良い、とされています。  
名に胸けて体調管理に気を  
付けましょう。

メニュー

単価 330円

●舞茸の炊き込み御飯

精白米	70g
鶏もも皮つきスライス	10g
たけのこ水煮	8g
まいたけ	10g
人参	5g
料理酒	1g
みりん風調味料	1g
醤油	2g
小葱	1g

●ハガツオのごま竜田揚げ

骨無しハガツオ (60) 3/3切	
おろし生姜	0.5g
みりん風調味料	1g
料理酒	2g
醤油	3g
黒いりごま	1g
片栗粉	5g
サラダ油	5g
ししとうがらし	1本
レモン	10g

●吸い物

花麩	1g
冷) 春菊	5g
食塩	1g
醤油	0.7g
かつおだし顆粒	0.2g

●かに入り茶碗蒸し

鶏卵	25g
だし汁	75g
食塩	0.6g
醤油	0.5g
みりん風調味料	0.2g
干椎茸スライス	0.5g
かにかま (むき形状)	8g
スライスかまぼこ	7g
切りみつば	1g

●大根と玉葱のサラダ

大根	40g
水菜	8g
フライドオニオン	3g
ツナ油漬け	8g
和風ドレッシング	5g

●果物

柿	2/8切
---	------