

# WEEKLY MENU

## 9/14 - 19

14  
(月)

日替りランチ

### ミックスグリル

(ハンバーグ、ハムステーキ、グリーンチキン)

ポパイエッグ/他2品

カロリー426 kcal タンパク質 30.0 g 塩分 3.3 g

プラス

### 明太子うどん

カロリー 102 kcal  
タンパク質 4.7 g 塩分 1.8 g

15  
(火)

日替りランチ

### 鶏肉のから揚げ

いかのトウチー炒め

ひじき入り厚揚げの煮物/他2品

カロリー434 kcal タンパク質 26.0 g 塩分 3.4 g

プラス

### パオズと焼きそば

焼肉を包んだ  
中華まんです。

カロリー 138 kcal  
タンパク質 4.0 g 塩分 1.2 g

漫画週刊誌の日

16  
(水)

日替りランチ

### ハッシュドポーク

ぷりぷり海老カツ

生姜天の煮物/他2品

カロリー346 kcal タンパク質 17.0 g 塩分 3.4 g

プラス

### ミートオムレツ

カロリー 130 kcal  
タンパク質 7.6 g 塩分 0.8 g

17  
(木)

日替りランチ

### 牛肉の玉子とじ

もちりチーズコロッケ

がんもの煮物/他2品

カロリー518 kcal タンパク質 20.0 g 塩分 3.4 g

プラス

### いか天

### チリソース

カロリー 89 kcal  
タンパク質 4.7 g 塩分 0.4 g

18  
(金)

日替りランチ

### 大きいメンチカツ

チンジャオロース

大根の中華風玉子あんかけ/他2品

カロリー449 kcal タンパク質 18.1 g 塩分 3.2 g

プラス

### 蒸し鶏のピリ辛

### 香味醤油ソース

カロリー 127 kcal  
タンパク質 7.8 g 塩分 0.8 g

動物愛護デー

19  
(土)

日替りランチ

### 鶏肉のサルサソースがけ

他、お楽しみおかず3品

★土曜日のご注文は金曜日  
(金曜日が祝日の場合は木曜日)  
の15時までをお願いいたします。

## 豆知識!

『秋分の日』とは…祖先をうやまい、亡くなった人をしのぶ日です。  
太陽が真東から登って真西に沈む日で昼と夜の長さがほぼ同じになります。  
秋分の日をはさんで前後3日の計7日がお彼岸と呼ばれ、お墓参りに行く風習があります。この時期は秋の収穫の時期ともむすびついて、自然に対する感謝や祈る気持ちがご先祖様に感謝する気持ちにもつながり、お彼岸は大切な行事になったそうです。

お彼岸の供養の食べ物と言えば、ぼたもちとおはぎですね。お彼岸は春にもあるため、春の花“牡丹”と秋の花“萩”から名前をとり、季節によって呼び方が変わるとのこと。また小豆は秋に収穫されるため、秋につくるおはぎは【つぶあん】。春は小豆が乾燥して皮が固くなってしまいうため、皮を除いた【こしあん】を使うそうです。最近では抹茶やきなこのおはぎなど様々なものが売られていますが、たまには手作りのおはぎをお供えてみてはいかがですか。