12月 和良脉丛				***			V & &			人	
2024年12月 3日(火		2024年12月 4日(水		2024年12月 5日(木		2024年12月 6日(金		2024年12月 9日(月		2024年12月10日(火	
献立名/食品名		献立名/食品名		献立名/食品名		献立名/食品名		献立名/食品名		献立名/食品名	kcal
************************************	126	では 【 牛乳 】	126	(牛乳	126	ぎゅうにゅう 【 牛乳 】	126	(牛乳	126	^{ぎゅうにゅう} 【 牛乳 】	126
★牛乳		★牛乳		★牛乳		★牛乳		★牛乳		★牛乳	
【ごはん(健康米)】	301	【ごはん(健康米)】	301	【コッペパン】	323		425	【ごはん(健康米)】	301	【チキントマトスパゲッティ】	408
金賞健康米	001	金賞健康米	001	★コッペパン	020	o ざわなどん 【 野沢菜丼 】	720	金賞健康米	001	スパゲッティ	400
かべ	157		155	【はちみつ】	49			zt-	180		
【みそちゃんこ鍋】	107	【豚肉と干しずいきの味噌煮】	100	はちみつ	10	おおむぎ(押麦)		【豚じゃが】	100	ウィンナー	
鶏肉		豚肉もも		【じゃがいものミートグラタン】	284			豚肉もも		鶏肉	
しらたき		酒		あいびきミンチ	201	豚ひき肉		<u></u>		玉葱	
だいこん		つきこんにゃく		赤ワイン		こいくちしょうゆ		じゃがいも		青ピーマン	
白ねぎ		干し椎茸		じゃがいも		ごま(いり)		糸こんにゃく		にんじん	
はくさい		干ずいき(乾)		玉葱		全恒		玉葱		マッシュルーム(水煮缶詰)	
りょくとうもやし		★油揚げ		<u>エル</u> グリンピース(冷凍)		食塩 綿実油		にんじん		トマト缶詰(ダイス)	
にんじん		にんじん		にんにく			113	グリンピース(冷凍)		にんにく	
さんどまめ(冷凍)		葉ねぎ		綿実油		【かす汁】	113	綿実油		バジル(パイル)	
★油揚げ		綿実油		食塩		しろさけ		上白糖		オリーブ油	
<u>★ 本綿豆腐</u>		上白糖		<u> </u>		さといも				食塩	
しょうが		本みりん		トマトケチャップ		板こんにゃく		本みりん		黒こしょう	
にんにく		こいくちしょうゆ		トマトピューレ		★油揚げ		こいくちしょうゆ		うすくちしょうゆ	
白みそ		赤みそ		ウスターソース		だいこん		うすくちしょうゆ		粉寒天	
合わせみそ		削り節・昆布だし		フース 薄力粉		ごぼう		ニープダスラしょ ブルーニー 昆布だし		【レタスのスープ】	55
昆布だし			63			にんじん		削り節		レタス	33
削り節		【うすくず治】	03	オリーブ油		葉ねぎ		水		にんじん	
水		鶏肉		<u> オリーノ油</u> 水		柔140			91		
	134			<u>小</u> ★豆乳チーズ		食塩		【高野豆腐とひじきの炒り煮】	91	下	
【こほうのめまからめけ】 ごぼう	134	だいこん		★豆乳ナーへ	105			<u>いままた。</u> 鶏ひき肉		とうもろこし(カーネル冷凍)	
かたくり粉		にんじん		【小松菜コーンスープ】	103	白みそ		★高野豆腐		パセリ	
薄力粉		えのきたけ		鶏肉		赤みそ		にんじん		コンソメ(粉末)	
<u> 海刀切</u> 綿実油		根みつば		かたくり粉		まった。 最布だし		玉葱		白ワイン	
柿美畑 ごま(乾)		食塩		こまつな		削り節		<u> </u>		食塩	
かつお昆布だし		うすくちしょうゆ		にんじん		水		綿実油		白こしょう	
こいくちしょうゆ		昆布だし		玉葱			21	上白糖		鳥がらだし	
本みりん		削り節		とうもろこし缶詰(クリーム)		【切干大根のゆず風味】	21			一 点からたし 水	
三温糖		水		アレルゲンフリーシチューフレーク		切干しだいこん		良塩 うすくちしょ う ゆ		小	108
<u>二</u>		かたくり粉		鳥がらだし		りょくとうもやし				【お麩のラスク】	100
/ / / / / / / / / / / / / / / / / / /		がたくの初	5			上白糖		削り即・比和にし	5	おつゆふ	
		【味付けのり】	J	水		<u>土口帽 </u>		【味付けのり】	J	★有塩バター	
		味付けのり						味付けのり		上白糖	
		株刊17009				<u>木町</u> ゆず(果汁)		株刊リング			
	1					リックスイン				ACは1八八五/	
						きょうどりょうり 郷土料理					
						ながの けん					
						- 長野県 -					
										_	
	718		650		887		685		703		697
	_				_						

2024年12月11日(水)	2024年12月12日(木	()	2024年12月13日(金))	2024年12月16日(月)	2024年12月17日(火)	2024年12月18日(水)
献立名/食品名	kcal	献立名/食品名	kcal	献立名/食品名	kcal	献立名/食品名	kcal	献立名/食品名	kcal	献立名/食品名	kcal
【牛乳】	126	【牛乳】	126	(牛乳)	126	では 【 牛乳 】	126	【牛乳】	126	【 牛乳 】	126
★ 牛乳		★ 牛乳		★ 牛乳		★牛乳		★ 牛乳		★ 牛乳	
【ごはん(健康米)】	301	【ごはん(健康米)】	301	【ごはん(健康米)】	301	【ごはん(健康米)】	301	【パーカーパン】	323	【ごはん(健康米)】	301
金賞健康米		金賞健康米		金賞健康米		金賞健康米		★パーカーパン		金賞健康米	
さば しおや	150	【 八宝菜 】	138	【アドボ ②卵】	229	【鶏肉のさんしょう焼き】	147	【ポーク・チキンミンチカツ】	185	【プルコギ】	234
【鯖の塩焼き】								★メンチカツ(冷凍)		豚肉	
まさば		豚肉		鶏肉		鶏肉		なたね油		玉葱	
酒		にんじん		酒		酒		濃厚ソース		赤ピーマン	
食塩		はくさい		にんにく		うすくちしょうゆ		【キャベツのソテー】	22		
【菊菜と白菜のごま和え】	28			玉葱		食塩		キャベツ		しょうが	
		青ピーマン		にんじん		粉さんしょう		青ピーマン		にんにく	
しゅんぎく		干し椎茸		★うずら卵		【ツナ大豆そぼろ】	81	赤ピーマン		上白糖	
はくさい		綿実油		ローレル(粉)				コンソメ(粉末)		こいくちしょうゆ	
にんじん		にんにく		米酢		まぐろ缶詰(油漬フレークライト)		食塩		コチジャン	+
ごま(すり)		しょうが		黒砂糖		★ひきわり大豆		白こしょう		ごま油	\perp
ごま(いり)		食塩		上白糖		しょうが		綿実油	4.50	ごま(いり)	
上白糖		白こしょう		こいくちしょうゆ		綿実油		【かぼちゃのシチュー(米粉)】	150		
こいくちしょうゆ		こいくちしょうゆ		綿実油		酒		鶏肉		【わかめスープ】	26
かつお昆布だし		うすくちしょうゆ		【野菜スープ】	85			西洋かぼちゃ		カットわかめ	
【豚汁】	125			=		うすくちしょうゆ		にんじん		りょくとうもやし	
		中華だし		ウィンナー		こいくちしょうゆ		玉葱		白ねぎ	
豚肉		ごま油		じゃがいも		水		マッシュルーム(水煮缶詰)		たけのこ(水煮)	
だいこん		かたくり粉		だいこん		【じゃがいものみそ汁】	61	かぼちゃペースト		干し椎茸	
ごぼう		水	107	玉葱				パセリ 綿実油		はくさい	
にんじん		【揚げ餃子の香りづけ】	187	にんじん キャベツ		おつゆふ じゃがいも		师夫 沺 上新粉		しょうが うすくちしょうゆ	
板こんにゃく		ぎょうざ(冷凍)		ブロッコリー(冷凍)		玉葱		<u> </u>			_
葉ねぎ 綿実油		綿実油		しょうが		にんじん		ー		食塩 白こしょう	
赤みそ		無表油 葉ねぎ		白ワイン		葉ねぎ		白ワイン		中華だし	
白みそ		しょうが		本みりん		赤みそ		白こしょう		鳥がらだし	_
昆布だし		<u>しょうか</u> 米酢		うすくちしょうゆ		白みそ		食塩		本みりん	_
削り節		上白糖		鳥がらだし		昆布だし				かたくり粉	
水		うすくちしょうゆ		コンソメ(粉末)		削り節		水		水	_
7.7		79 (502)		水		水		71		『りんごゼリー 】	45
				【ソフトクリームヨーグルト】	82					りんごゼリー	- 10
				★ソフトクリームヨーグルト	02					770007	_
				ソフトクリームヨーグルト:乳	制具						
	餃-	- 子:野菜[キャベツ(国産)] 野菜[<i>†</i>	こまね	□ (国内製造、アメリカ製造、そ						りんごゼリー:りんご還元果?	ナ(アメ
	ぎ) 野菜[にら] 豚肉 豚脂 でん粉加工食			(当下)を追、ノンノの表追、 () ()				ポークチキンミンチカツ:豚肉、	鶏	リカ製造)、ポリデキストロー	
品 香味油 しょうゆ 酵母エキス 食塩 砂糖 しょうがペースト 香辛料 皮(小麦粉) 皮			リンマルトオリゴ糖シロップ、難				肉、たまねぎ、パン粉、でん		→ 物繊維)、砂糖、果糖/加工	デンプ	
			性デキストリン(食物繊維)、			砂糖、食塩、酵母エキス、香辛料		→ ン、ゲル化剤(増粘多糖類)、			
		麦たん白) 皮(食塩) 加工デンプ	カルシウム、乳たんぱく、寒天/				<衣> パン粉、大豆粉、バッター		→ 料、V.C、香料、ピロリン酸鉄		
	酸C	Caピロリン酸鉄 水		増粘多糖類、香料				粉、増粘剤、水			
				112 7/4/00 111					F	†	H
			-						-	†	H
	=		-						-	†	H
				世界の料理					-	†	H
	-							+	-	†	
	_		-	ー フィリピン ー							+
	730		752		823		716		806	1	732
	, 00	l .	702		020		, 10		000	'	702

放立名/食品名 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大	800* * VEDY (
【辛乳			2024年12月20日(金)	2024年12月23日(月	
★牛乳 【冬野菜のカレーライス】 金賞健康米 豚肉 赤ワイン たいこん 酒 たんじん カブリンピース(冷凍) うすくちしようか にんじん 常凍かす。関わり ボースターソース のでは、おからだし のでは、おからだしようか にんじん おきぬい ではいるがあり。 は、おからだしようが にんにく 治療力 カレールウ カレールウ カレールウ カレールウ カレールウ カレーカウ たいじん 水 変換の ボーコン たいてく 治療力 がたくり粉 おからだし にんにく 綿実油 カカカ カレールウ たけのこ(水煮) にんじん カスターソース にんじん カスターソース にんじん カスターソース にんじん カスターリース にんじん カスターリース にんじん カスターリース にんじん カスターリース にんじん カスターリース にんじん カンスターリース にんじん カンカー カウスターリース にんじん カンカー カラくちしようか お縁実油 まぐら酢は油漬ルークラ(+) 上白糖 カブーリックパウダー 自塩 日カイと 自カ・そ 自塩 ロウインビネガー ラずくちしようか お表現 プロッコリー(冷凍) 糸かつお お集油 エいくちしようゆ ネチリん たっぱり 食塩 カフリンコリー(冷凍) 糸かつお おまれ カールカー カーリー(冷凍) 糸かつお はんしん カウカシしようが カーリー(冷凍) 糸かつお またり カーリーの						kcal
★牛乳 【冬野菜のカレーライス】 金賞健康米 豚肉 赤ワイン たいこん 酒 たんじん カブリンピース(冷凍) うすくちしようか にんじん 常凍かす。関わり ボースターソース のでは、おからだし のでは、おからだしようか にんじん おきぬい ではいるがあり。 は、おからだしようが にんにく 治療力 カレールウ カレールウ カレールウ カレールウ カレールウ カレーカウ たいじん 水 変換の ボーコン たいてく 治療力 がたくり粉 おからだし にんにく 綿実油 カカカ カレールウ たけのこ(水煮) にんじん カスターソース にんじん カスターソース にんじん カスターソース にんじん カスターリース にんじん カスターリース にんじん カスターリース にんじん カスターリース にんじん カスターリース にんじん カンスターリース にんじん カンカー カウスターリース にんじん カンカー カラくちしようか お縁実油 まぐら酢は油漬ルークラ(+) 上白糖 カブーリックパウダー 自塩 日カイと 自カ・そ 自塩 ロウインビネガー ラずくちしようか お表現 プロッコリー(冷凍) 糸かつお お集油 エいくちしようゆ ネチリん たっぱり 食塩 カフリンコリー(冷凍) 糸かつお おまれ カールカー カーリー(冷凍) 糸かつお はんしん カウカシしようが カーリー(冷凍) 糸かつお またり カーリーの	「牛型」	126	「牛乳」	126	『牛型』	126
24 24 24 301 25 25 25 25 25 25 25 2						
全質健康米 大阪産米 金質健康米 130 白ワイン 130 白ワ	とめわれる	5/1		301	_ ` ` • • -	377
金賞健康米	【冬野菜のカレーライス】	J 4 1		301		3//
豚肉				120		
# フィン さわら 復塩 オリーブ油			【鰆の柚子みぞれかけ】	130		
だいこん						
玉葱 食塩						
にんじん がいたくり						
れんこん						
グリンピース(冷凍)						
しょうが						
にんにく 冷凍ゆず(果皮) マッシュルーム(水煮缶詰) 編集油 食塩 (根菓汁) にんにく 編集油 カルーレル(粉) 編集油 カルーレル(粉) 類肉 白ワイン カルールウ たけのご(水煮) 食塩 白ワイン カルールウ たけのご(水煮) 食塩 白こしょう (フライドチキン) 178 アッナラダ 48 れんこん 白こしょう (フライドチキン) 178 第字油 オールスパイス(粉) 玉葱 まぐら缶詰(油漬ルーケラが) 赤みそ 白こしょうが ハブリカ(粉) カルーシカゲ カルーシャンカーシャ カルーシャンカーシャンカーシャ カルーシャンカーシャンカーシャ カルーシャンカーシャンカーシャ カルーシャンカーシャンカーシャ カルーシャンカーシャンカーシャ カルーシャンカーシャンカーシャ カルーシャンカーシャンカーシャンカーシャンカーシャンカーシャンカーシャンカーシャンカ						
#実油 食塩	しようか					
食塩	にんにく					
ローレル(粉)						
## ## ## ## ## ## ## ## ## ## ## ## ##			[相 带 注]	80		
薄カ粉 かたくり粉 コンソメ(粉末) カレールウ たけのこ(水煮) 食塩 ウスターソース にんじん 白こしょう にんじん 白こしょう できずう 【フライドチキン】 178 【ツナサラダ】 48 れんこん 鶏肉 オールスパイス(粉) 玉葱 までろ缶詰(油漬ルークライト) 上白糖 白みそ 白コしょう 白コしょう 白ロインビネガー 前り節 パプリカ(粉) 食塩 グラッコリー(お凍) かたくり粉 糸かつお 綿実油 ブロッコリー(冷凍) かたくり粉 糸かつお 綿実油 こいくちしょうゆ コンソメスープ】 50 本みりん 食塩 にんじん 玉葱 マカロニ(エルボ) パセリ セロリー 綿 はいちごブリン・豆乳加工品、砂糖、ぶどう糖果糖液糖、水あめ、砂糖、ぶどう糖果糖液糖、水あめ、砂糖、ぶどう糖果油 コンソメ(粉末) 食塩 白こしょう うすくちしょうゆ オース・グテナシ赤色素使用、着色料、いちごピューレ、ピロリン酸第二鉄使用、セルロース、香料 たいちごし 大の鳥がらだし 水 【グリスマスデザート】 54 ★いちごプリン						
カレールウ ウスターソース 「にんじん ウスターソース 「にんじん カーコしょう 水 【ツナサラダ】 48 れんこん 第8						
ウスターソース にんじん 立こしょう でライドチキン 178 で						
水	カレールウ					
1	ウスターソース					
キャベツ			ごぼう		【フライドチキン】	178
正	【ツナサラダ】	48	れんこん		鶏肉	
正	キャベツ		綿実油		オールスパイス(粉)	
上白糖 食塩	玉葱		こまつな		酒	
食塩 白ワインビネガー	まぐろ缶詰(油漬フレークライト)				白こしょう	
食塩	上白糖		白みそ		ガーリックパウダー	
自ワインビネガー					しょうが	
(プロッコリーおかかあえ) 20 薄力粉	白ワインビネガー		削り節		パプリカ(粉)	
編実油					食塩	
ブロッコリー(冷凍)			【ブロッコリーおかかあえ】	20		
 糸かつお こいくちしょうゆ 本みりん 食塩 たんじん 玉葱 マカロニ(エルボ) パセリ セロリー 線実油 コンソメ(粉末) どう糖果糖液糖、水あめ、砂糖、ぶどう糖果糖液糖、水あめ、砂糖、ぶどう糖、いちごシロップ、水、ゲルセ利、炭酸ca、乳化剤、PH調整剤、香料、セルロース、クチナシ赤色素使用、オセルロース、クチナシ赤色素使用、着色料、いちごピューレ、ピロリン酸第二鉄使用、セルロース、香料 大のようだし、水 大のようだし、水 大のようだし、水 大のようで 本みりん 鳥がらだし、水 大のようで 本みりん 鳥がらだし、水 大のようで 本みりん 鳥がらだし、水 大のようで 本みりん 鳥がらだし、水 水 大のようで 大のまごプリン お楽しみ献立 	1112				* * * * * * * * * * * * * * * * * * * *	
こいくちしょうゆ 本みりん 食塩 たいつお昆布だし を塩 たいつお昆布だし を変 マカロニ(エルボ) パセリ セロリー 綿実油 コンソメ(粉末) をう糖果糖液糖、水あめ、砂糖、ぶとう糖果糖液糖、水あめ、砂糖、ぶどう糖、いちごショップ、水、ゲル化 剤、炭酸ca、乳化剤、Pt調整剤、香料、セルロース、クチナン赤色素使用、オセルロース、クチナン赤色素使用、着色料、いちごピューレ、ピロリン酸第二鉄使用、セルロース、香料 を全変の献立 を変変の献立 あいるだ立 ないちごプリン を変変の献立						
本みりん 食塩 かつお昆布だし 玉葱 マカロニ(エルボ) パセリ セロリー 綿実油 コンソメ(粉末) とう糖、糖及糖、水あめ、砂糖、ぶ どう糖、いちごシロップ、水、ゲル化 剤、炭酸ca、乳化剤、Pt調整剤、香料、セルロース、クチナシ赤色素使用、者色料、いちごピューレ、ピロリン酸第二鉄使用、セルロース、香料 を至の献立 を至の献立 カルだで 大いちごプリン を変更の献立 カルだで シャンには、カルには、カルには、カルには、カルには、カルには、カルには、カルには、カル						50
食塩 かつお昆布だし 玉葱 マカロニ(エルボ) パセリ セロリー 綿実油 コンソメ(粉末) をう糖果糖液糖、水あめ、砂糖、ぶ どう糖果糖液糖、水あめ、砂糖、ぶ どう糖、いちごシロップ、水、ゲル化 剤、炭酸Ca、乳化剤、PH調整剤、香料、セルロース、クチナシ赤色素使用、オセルロース、クチナシ赤色素使用、着色料、いちごピューレ、ピロリン酸第二鉄使用、セルロース、番料 を全質の献立 ないちごプリン を変変の献立 ないます。 「にんじん 玉葱 マカロニ(エルボ) パセリ セロリー ・ おりょう 自こしょう うすくちしょう ウオくちしょう トート ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・						
かつお昆布だし 玉葱 マカロニ(エルボ) パセリ セロリー 綿実油 コンソメ(粉末) 食塩 ウ糖、いちごブリン・豆乳加工品、砂糖、ぶ どう糖果糖液糖、水あめ、砂糖、ぶ どう糖、いちごショップ、水、ゲル化剤、炭酸Ca、乳化剤、PH調整剤、香剤・くちしよう カマくちしょう オース・カチナシ赤色素使用、オールロース、クチナシ赤色素使用、オールロース、クチナシ赤色素使用、着色料、いちごピューレ、ピロリン酸第二鉄使用、セルロース、香料 本みりん 鳥がらだし 水 【クリスマスデザート】 ケート まる サート まる サート まる 大いちごプリン お楽しみ 献立						
マカロ二(エルボ) パセリ セロリー 綿実油 コンソメ(粉末) とう糖果糖液糖、水あめ、砂糖、ぶ とう糖、いちごシロップ、水、ゲル化 剤、炭酸ca、乳化剤、PH調整剤、香料、セルロース、クチナシ赤色素使用、セルロース、クチナシ赤色素使用、着色料、いちごピューレ、ピロリン酸第二鉄使用、セルロース、香料 大のリスマスデザート を全の献立						
パセリーセロリー 綿実油 コンソメ(粉末) とう糖果糖液糖、水あめ、砂糖、ぶ とう糖、いちごシロップ、水、ゲル化 剤、炭酸Ca、乳化剤、PH調整剤、香料、セルロース、クチナシ赤色素使用、セルロース、クチナシ赤色素使用、を使用、セルロース、香料 ン酸第二鉄使用、セルロース、香料 大いちごピューレ、ピロリン酸第二鉄使用、セルロース、香料 を全変の献立			.0 - 00 - 01/1/20			
セロリー 線実油 コンソメ(粉末) とう糖果糖液糖、水あめ、砂糖、ぶ とう糖、いちごシロップ、水、ゲル化 剤、炭酸Ca、乳化剤、PH調整剤、香 料、セルロース、クチナシ赤色素使 用、着色料、いちごピューレ、ピロリ ン酸第二鉄使用、セルロース、香料 大のリスマスデザート を至の献立 な変しみ献立						
#実油 コンソメ(粉末) とう糖果糖液糖、水あめ、砂糖、ぶとう糖果糖液糖、水あめ、砂糖、ぶとう糖、いちごシロップ、水、ゲル化剤、炭酸Ca、乳化剤、PH調整剤、香料、セルロース、クチナシ赤色素使用、着色料、いちごピューレ、ビロリン酸第二鉄使用、セルロース、香料 を全変の献立						
いちごプリン: 豆乳加工品、砂糖、ぶ どう糖果糖液糖、水あめ、砂糖、ぶ どう糖、いちごシロップ、水、ゲル化 剤、炭酸Ca、乳化剤、PH調整剤、香料、セルロース、クチナシ赤色素使用、着色料、いちごピューレ、ピロリン酸第二鉄使用、セルロース、香料 を至の献立						
とう糖果糖液糖、水あめ、砂糖、ぶ とう糖、いちごシロップ、水、ゲル化 剤、炭酸Ca、乳化剤、PH調整剤、香料、セルロース、クチナシ赤色素使用、オセルロース、クチナシ赤色素使用、カリルの場がらだし、シ酸第二鉄使用、セルロース、香料といちごピューレ、ピロリン酸第二鉄使用、セルロース、香料といちごプリン **** 【クリスマスデザート】 54 ★いちごプリン *** *** *** *** ** ** ** ** **						
どう糖、いちごシロップ、水、ゲル化 剤、炭酸Ca、乳化剤、PH調整剤、香料、セルロース、クチナシ赤色素使用、着色料、いちごピューレ、ピロリン酸第二鉄使用、セルロース、香料 を全の献立						
料、セルロース、クチナシ赤色素使用、着色料、いちごビューレ、ビロリン酸第二鉄使用、セルロース、香料水(クリスマスデザート) 54 ★いちごプリン を至の献立 お楽しみ献立			H	_		
用、着色料、いちごピューレ、ピロリン酸第二鉄使用、セルロース、香料						
ン酸第二鉄使用、セルロース、香料						
【クリスマスデザート】 54 ★いちごプリン 冬至の献立 お楽しみ献立			I			
★いちごブリン 冬至の献立 お楽しみ献立				-		
冬至の献立 お楽しみ献立						54
					★いちごブリン	
冬室の献立 お楽しみ献立 715 78			とうじ こんだて		たの こんだて	
715 657 785			冬至の献立		お楽しみ献立	
		715		657		785

世界の料理 [12月13日] アドボ -フィリピン-





アドボとは、もともとスペインの肉料理「アドバード」を原型とするフィリピンの代表的な家庭料理です。料理名自体が「漬け込む」という意味を持つ言葉で、文字通り、肉は酢を主体とした調味液に漬けて煮こみます。

とうじ

もうすぐ冬至です

2024年は12月21日が冬至です。冬至は1年中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。冬至に向かって日が短くなり、冬至を過ぎると日が長くなっていくので、「太陽がよみがえる日」とも考えられています。冬至には、かぼちゃや小豆粥などを食べたり、ゆず湯に入ったりする習わしがあります。

- ※栄養価(kcal)は中高等部のエネルギー量を記載しています。中高等部の1に対して、 小学部低学年が約7割、小学部高学年は約8割の栄養価になります。
- ※献立は材料搬入の都合により変更することがあります。