

朝晩の冷え込みも厳しくなってきました。

我が家は、子供たちの運動会が終わり、次は次女の七五三の話が上がっています。

秋といえば、『食欲の秋』とうたわれるほど、食べ物の美味しい季節です。

免疫力を高めしてくれる食材も多いので、この時期の野菜や魚介類などをしっかりと食べて、風邪予防に努めましょう。

<焼きいも>

11月4日

おやつは焼きいもです。

石窯で焼いた焼きいもはホクホクで美味しいですよ。



<チーズの日メニュー>

11月11日

チーズインハンバーグ  
ポテトソテー  
コンソメスープ

文武天皇が蘇を作るように命じた月に由来し、  
日本輸入チーズ普及協会とチーズ普及協議会が共同で  
11/11をチーズの日に制定しました。



<福岡県メニュー>

11月17日

高菜ご飯  
がめ煮  
たらこマヨネーズ 和え  
だご汁

がめ煮は博多を代表する郷土料理のひとつで、祭りや祝いの席に  
欠かせません。鶏肉や野菜を油炒めしてから煮るもので、  
他の地方では、筑前煮と呼ばれています。

「がめ繰り込む(いろいろな材料を混ぜる)」が名前の由来とも  
伝えられています。



<きのこご飯>

11月19日

秋を代表する食材のきのこ。

きのこ風味が食欲をそそります。



<吉野家メニュー>

11月21日

**吉野家**  
**YOSHINOYA**

毎回好評の吉野家の牛丼が登場します。

この日は器もこだわり、吉野家柄の丼ぶりに盛り付けて  
提供させていただきます。



