

食欲の秋！

「おすすめめの秋のメニューが毎日登場する1週間」

秋がやってきました！少し肌寒さを感じますが、過ごしやすいもあり、『食欲の秋』とも呼ばれるように、おいしい食べ物がたくさん実りを迎える季節となりました。

まいくるでは昨年ご好評頂きました『秋の味覚フェア』を今年も実施致します。栗・さつまいも・さんま・きのこ・柿・りんごなど、秋の味覚を使った特別メニューを取り入れたスペシャル週間です。皆様、お楽しみー！

秋の味覚フェア 登場メニュー

11月15日(月)
～19日(金)

秋の天ぷら盛り合わせ(「しいたけ」はおかず盛りのみ登場)

ふっくらと炊いた「しいたけ」を天ぷらにし、人気の「さつまいも」の天ぷらと盛り合わせにしました。

かつお生姜と昆布のごはん(ごはん付きのみ登場)

鰹なまり節、ごま、しょうが、昆布をブレンドしています。しょうがの風味が食欲をそそります。

ハンバーグデミグラきのこソース

ハンバーグに、「きのこ」がたっぷりに入ったデミグラスソースを掛けました。

さんまの野菜あんかけ

「さんま」を食べやすく竜田揚げにしました。野菜がたっぷりに入ったあんと一緒に召し上がりください。

鶏肉のアップルビネガー煮込み

果汁をたっぷり使用した「りんご酢」で鶏肉をやわらかく煮込みました。

松茸と赤魚のみりん焼き

身の柔らかな赤魚をオリジナル調味料に漬け込み、ふっくらと焼き上げ、秋の味覚の王様「松茸」を添えました。



日中が温かく過ごしやすい日でも、夜間は冷え込むなど、昼夜の気温変化が大きい季節です。体調管理に気を付けて、短い秋を楽しみましょう！

彩(いろどり)コース



今月のおすすめメニュー



はなやぎ御膳コース

11月5日	金	塩ぼんチャンプルー
初登場! だしのきいたまろやかなぼん酢で、豚肉と野菜と卵を炒め合わせました。		
11月11日	木	ほっけの漬け焼き
初登場!ほっけをオリジナル調味料に漬け込み、ふっくら焼き上げました。		
11月15日(月) ~ 11月19日(金)		
おすすめのお秋のメニューが毎日登場する1週間		
11月23日	火	シャインマスカットゼリー ごはん: 助六すし
勤労感謝の日の特別メニュー。おかず盛りには口当たりがよいシャインマスカットゼリーを。ごはん付きには人気のお寿司を入れています。		
12月3日	金	かつとじ風
やわらかいとんかつを食べやすくカットし、玉子でとじました。		



11月2日	火	たらのみそ漬け焼き
減塩みそをベースにした漬けだれに漬け込みました。 昆布だしを効かせることで、減塩を感じさせない味わいです。		
11月10日	水	モロヘイヤとささみの和え物
モロヘイヤとささみをぼん酢で和えました。 さっぱりと食べていただけるメニューになっています。		
11月15日(月) ~ 11月19日(金)		
おすすめのお秋のメニューが毎日登場する1週間		
11月26日	金	さつまいものそぼろ和え (みずほ協同農園さつまいも使用)
約1か月間寝かし、甘さを引き出したみずほ協同農園の「さつまいも」を使用しました。		
11月29日	月	ほっけの漬け焼き
はなやぎ初登場!ほっけをオリジナル調味料に漬け込み、ふっくら焼き上げました。		



11月の季節と暮らしの歳時記



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
1 大安 有明月	2 赤口 有明月	3 先勝 暁月 ●文化の日	4 友引 晦日月	5 仏滅 朔	6 大安 既朔	7 赤口 三日月 ●立冬
8 先勝 夕月	9 友引 夕月	10 先負 夕月	11 仏滅 弓張月	12 大安 宵月	13 赤口 九夜月	14 先勝 十日月
15 友引 宵月 ●七五三	16 先負 宵月	17 仏滅 十三夜	18 大安 小望月	19 赤口 十五夜	20 先勝 十六夜	21 友引 立待月
22 先負 居待月	23 仏滅 寝待月 ●勤労感謝の日	24 大安 更待月	25 赤口 宵月	26 先勝 宵月	27 友引 二十三夜	28 先負 有明月
29 仏滅 有明月	30 大安 二十六夜	12/1 赤口 有明月	12/2 先勝 有明月	12/3 友引 晦日月	12/4 大安 朔	12/5 赤口 既朔