

# 11月

## こだわり八菜

主菜がまいにち2品！旬の食材と調理法のこだわりをプラスした野菜と魚メニューが豊富なうれしい献立です。

「こだわり八菜」は、毎週火曜日がセレクトメニューです。主菜を2種類から選べます。

火曜日のメニュー欄をご確認ください。

選べる主菜1  
A 主菜A  
or  
B 主菜B

どちらかご希望のメニューをお選びください。メニューのご指定がない場合は、「主菜A」をお届けします。ご了承ください。

10月31日(月)	11月1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	5日(土)	6日(日)
<b>主菜A</b> ポークソテー・野菜ソース <b>主菜B</b> パンプキングラタン ● ロールキャベツ ● スバゲティナポリタン ● ウインナーソテー ● 人参の胡桃和え ● 海老とカリフラワーのサラダ ● ピクルス 栄養価はすべて週平均 主菜A選択 447kcal 塩分2.6g 主菜B選択 442kcal 塩分2.6g	<b>主菜A</b> 鶏肉の唐揚げ <b>主菜B</b> たっぶり野菜の温しゃぶ <b>主菜C</b> 赤魚の粕漬 ● 姫高野の銀あんかけ ● 蓮根の山椒炒め ● さつま芋の甘煮 ● マカロニサラダ ● ほうれん草のわさび和え ● 香の物 栄養価はすべて週平均 主菜A選択 441kcal 塩分3.0g 主菜B選択 444kcal 塩分3.0g	<b>主菜A</b> 豚肉の香味だれ <b>主菜B</b> 鯖の西京焼き ● 豆腐の包み揚げ ● くわいの含め煮 ● 大根きんぴら ● 小松菜の辛子和え ● きのごサラダ ● 香の物 栄養価はすべて週平均 主菜A選択 441kcal 塩分2.8g 主菜B選択 440kcal 塩分2.8g	<b>主菜A</b> 秋刀魚 <sup>※1</sup> のしそ香味焼き <b>主菜B</b> 芋煮 ● 海鮮かき揚げ ● 大根と生麩の柚子味噌田楽 ● きのごバターソテー ● さつま芋の白和え ● 胡瓜と蟹の酢の物 ● 香の物 文化の日 栄養価はすべて週平均 主菜A選択 441kcal 塩分2.8g 主菜B選択 440kcal 塩分2.8g	<b>主菜A</b> 豚肉の味噌漬け焼き <b>主菜B</b> メバルの煮付け ● 油麩の卵とじ ● 茄子の揚げだし ● ジャガ芋の粒マスタード炒め ● 水菜と舞茸のサラダ ● タコのマリネ ● 煮豆 栄養価はすべて週平均 主菜A選択 441kcal 塩分2.8g 主菜B選択 440kcal 塩分2.8g	<b>主菜A</b> 鯖の煮付け <b>主菜B</b> 鶏肉の柚子胡椒焼き ● キャベツの味噌炒め ● 五目大豆煮 ● 千草玉子焼き ● かぶの甘酢和え ● かぼちゃとナッツのサラダ ● 香の物 栄養価はすべて週平均 主菜A選択 441kcal 塩分2.8g 主菜B選択 440kcal 塩分2.8g	<b>主菜A</b> エビフライ <b>主菜B</b> 牛肉の生姜炒め ● がんもの炊き合わせ ● イカと野菜の炒め物 ● アスパラの旨煮 ● 長芋の酢の物 ● チンゲン菜のしらす和え ● 香の物 栄養価はすべて週平均 主菜A選択 441kcal 塩分2.8g 主菜B選択 440kcal 塩分2.8g
<b>主菜A</b> 鶏と里芋のこっくり煮 <b>主菜B</b> カニクリームコロッケ ● いかと大根の煮物 ● きのご七味炒め ● 蒸し茄子の生姜ソース ● ほうれん草と小海老のおひたし ● えのきとオクラの和え物 ● 香の物 栄養価はすべて週平均 主菜A選択 441kcal 塩分3.0g 主菜B選択 444kcal 塩分3.0g	<b>主菜A</b> アジの竜田揚げ菜味ソース <b>主菜B</b> 家常豆腐(ジャージャン豆腐) <b>主菜C</b> チンジャオロース ● えびしゅうまい ● ハムと白菜のミルク煮 ● チンゲン菜の塩炒め ● パンパンジー ● わかめサラダ ● ザーサイ漬 栄養価はすべて週平均 主菜A選択 441kcal 塩分2.8g 主菜B選択 440kcal 塩分2.8g	<b>主菜A</b> 麦富士豚と卵のトマト炒め <b>主菜B</b> カラスカレイの煮付け ● 海鮮かき揚げ ● 里芋の味噌バター煮 ● ひじきの炒り煮 ● ごぼうサラダ ● しろ菜の梅しそ和え ● 香の物 栄養価はすべて週平均 主菜A選択 441kcal 塩分2.8g 主菜B選択 440kcal 塩分2.8g	<b>主菜A</b> ぶり大根 <b>主菜B</b> 鶏肉の葱味噌焼き ● 鯛つみれの野菜あんかけ ● ビーマンの当座煮 ● 五目きんぴら ● 胡瓜の酢の物 ● 春菊のなめ茸和え ● 金時煮豆 栄養価はすべて週平均 主菜A選択 441kcal 塩分2.8g 主菜B選択 440kcal 塩分2.8g	<b>主菜A</b> チキンのクリームシチュー <b>主菜B</b> 舌平目のソテートマトソース ● ウインナーのカレーソテー ● 海老ポトフ ● スクランブルエッグ ● カリフラワーの辛子マヨ和え ● 人参のサラダ ● オリーブ 栄養価はすべて週平均 主菜A選択 441kcal 塩分2.8g 主菜B選択 440kcal 塩分2.8g	<b>主菜A</b> 鯖の照り焼き <b>主菜B</b> 豆腐ハンバーグ ● 帆立風味フライ ● かぼちゃの甘煮 ● 蓮根のたらこ炒め ● カリフラワーの辛子マヨ和え ● 春雨サラダ ● 香の物 栄養価はすべて週平均 主菜A選択 441kcal 塩分2.8g 主菜B選択 440kcal 塩分2.8g	<b>主菜A</b> 鶏肉の香味焼き <b>主菜B</b> 鯖の煮付け ● 肉団子の甘酢あん ● チンゲン菜とエリンギの炒め物 ● 山菜の煮物 ● いんげんの生姜和え ● 大根とツナのサラダ ● 香の物 栄養価はすべて週平均 主菜A選択 441kcal 塩分2.8g 主菜B選択 440kcal 塩分2.8g
<b>主菜A</b> 海老の天麩羅 <b>主菜B</b> 牛肉じゃが ● 蓮根と銀杏の煮物 ● 切干大根の炒め煮 ● 水菜と舞茸の炒め物 ● 豆と豆乳のサラダ ● フルーツ(キウイ) ● 香の物 栄養価はすべて週平均 主菜A選択 441kcal 塩分2.8g 主菜B選択 440kcal 塩分2.8g	<b>主菜A</b> やまと豚のハニーマスタードソース <b>主菜B</b> チキンのトマト煮込み <b>主菜C</b> カニクリームコロッケ ● ロールキャベツ ● きのごバターソテー ● さつま芋のレモン煮 ● いんげんの胡麻マヨネーズ ● ルッコラのサラダ ● ピクルス 栄養価はすべて週平均 主菜A選択 441kcal 塩分2.8g 主菜B選択 440kcal 塩分2.8g	<b>主菜A</b> 金目鯛の煮付け <b>主菜B</b> 豚肉の生姜焼き ● 白身魚と豆腐のふんわり揚げ ● かぶの薄くず煮 ● キャベツのピリ辛炒め ● かぼちゃサラダ ● チンゲン菜の胡桃和え ● 香の物 栄養価はすべて週平均 主菜A選択 441kcal 塩分2.8g 主菜B選択 440kcal 塩分2.8g	<b>主菜A</b> 鶏肉と秋野菜の甘酢あん <b>主菜B</b> 銀鮭の塩焼き ● 厚揚げの煮物 ● まさご炒め ● 切り昆布の炒り煮 ● スバゲティサラダ ● ほうれん草の磯和え ● 香の物 栄養価はすべて週平均 主菜A選択 441kcal 塩分2.8g 主菜B選択 440kcal 塩分2.8g	<b>主菜A</b> 赤魚のもろみ味噌焼 <b>主菜B</b> 豚角煮 ● 大学芋 ● 金平ごぼう ● 小松菜の煮びたし ● しろ菜の柚子和え ● ねぎぬた ● 香の物 栄養価はすべて週平均 主菜A選択 441kcal 塩分2.8g 主菜B選択 440kcal 塩分2.8g	<b>主菜A</b> 鶏肉の山葵醤油ソース <b>主菜B</b> アジと野菜の黒酢あん ● コーンクリームコロッケ ● アスパラの旨煮 ● 茄子のそぼろ炒め ● 長芋の土佐酢和え ● キャベツのおひたし ● 金時煮豆 栄養価はすべて週平均 主菜A選択 441kcal 塩分2.8g 主菜B選択 440kcal 塩分2.8g	<b>主菜A</b> 豚ヒレカツ <b>主菜B</b> 赤魚の粕漬 ● 豆腐のオイスター煮 ● 大根の海老そぼろあん ● ビーマンの焼きびたし ● 海藻サラダ ● もやしのナムル ● 香の物 栄養価はすべて週平均 主菜A選択 441kcal 塩分2.8g 主菜B選択 440kcal 塩分2.8g
<b>主菜A</b> 豚肉と長芋の塩炒め <b>主菜B</b> 鯖のアーモンド揚げ ● 百合根入り卵の花 ● くわいの旨煮 ● さつま芋と人参の甘辛炒め ● 白きくらげと胡瓜のサラダ ● りんごのコンポートシナモン風味 ● うぐいす煮豆 栄養価はすべて週平均 主菜A選択 440kcal 塩分2.7g 主菜B選択 439kcal 塩分2.7g	<b>主菜A</b> エビカツ <b>主菜B</b> 秋鮭の西京焼き <b>主菜C</b> 牛カルビ焼き ● さつま揚げの煮物 ● 厚焼き玉子 ● ぜんまいの炒め煮 ● ほうれん草の胡麻和え ● わかめの酢の物 ● 香の物 栄養価はすべて週平均 主菜A選択 440kcal 塩分2.7g 主菜B選択 439kcal 塩分2.7g	<b>主菜A</b> 鶏肉とセロリの四川風炒め <b>主菜B</b> 海老のチリソース ● 揚げ茄子の薬味かけ ● いらともやしの炒め物 ● 帆立のバターソテー ● タマゴサラダ ● 中華くらげとチンゲン菜の和え物 ● ザーサイ漬 勤労感謝の日 栄養価はすべて週平均 主菜A選択 440kcal 塩分2.7g 主菜B選択 439kcal 塩分2.7g	<b>主菜A</b> アジの香草パン粉焼き <b>主菜B</b> タンドリーチキン ● ボイルウインナー ● チキンナゲット ● 野菜のコンソメ煮 ● 彩りマリネ ● 水菜のサラダ ● オリーブ 栄養価はすべて週平均 主菜A選択 440kcal 塩分2.7g 主菜B選択 439kcal 塩分2.7g	<b>主菜A</b> 豚肉と九条葱の柚子胡椒炒め <b>主菜B</b> 鯖の味噌煮 ● 炒り鶏 ● 五目大豆煮 ● ふろふき大根 ● 春菊のおひたし ● ツナサラダ ● 香の物 栄養価はすべて週平均 主菜A選択 440kcal 塩分2.7g 主菜B選択 439kcal 塩分2.7g	<b>主菜A</b> メバルの葱蒸し ごま油風味 <b>主菜B</b> 鶏肉と大根の旨煮 ● 豚肉といんげんの炒め物 ● 枝豆しんじょう ● ごぼうの甘辛炒め ● シェルマカロニサラダ ● カリフラワーの梅おかつ和え ● 香の物 栄養価はすべて週平均 主菜A選択 440kcal 塩分2.7g 主菜B選択 439kcal 塩分2.7g	<b>主菜A</b> 豚肉のレモンペッパーソテー <b>主菜B</b> かぼちゃコロッケ ● 里芋の肉味噌かけ ● ハムとほうれん草のソテー ● 高野豆腐の含め煮 ● 胡瓜としらすの酢の物 ● 大根サラダ ● 香の物 栄養価はすべて週平均 主菜A選択 440kcal 塩分2.7g 主菜B選択 439kcal 塩分2.7g
<b>主菜A</b> 金目鯛の生姜蒸し <b>主菜B</b> 鶏肉の柚子胡椒唐揚げ ● ジャガ芋のそぼろ煮 ● セロリの塩炒め ● カリフラワーのカレー炒め ● 水菜のサラダ ● りんごのコンポート ● 香の物 栄養価はすべて週平均 主菜A選択 441kcal 塩分2.9g 主菜B選択 442kcal 塩分2.8g	<b>主菜A</b> 鶏肉の葱味噌焼き <b>主菜B</b> 豚肉の粗挽きマスタード炒め <b>主菜C</b> 赤魚の煮付け ● 蓮根の挟み揚げ ● 里芋の含め煮 ● キャベツと卵の炒め物 ● 胡瓜の酢の物 ● マカロニサラダ ● 香の物 栄養価はすべて週平均 主菜A選択 441kcal 塩分2.9g 主菜B選択 442kcal 塩分2.8g	<b>主菜A</b> トラウトサーモンのバターソテー <b>主菜B</b> 豚肉のロベール風 ● ベーコンポトフ ● カマンベールチーズフライ ● 小松菜としめじのソテー ● 大根とツナのさっぱり和え ● かぼちゃサラダ ● ピクルス 栄養価はすべて週平均 主菜A選択 441kcal 塩分2.9g 主菜B選択 442kcal 塩分2.8g	<b>主菜A</b> 味噌カツ <b>主菜B</b> アジの塩麹焼き ● 五目厚焼き玉子 ● ごぼうの七味炒め ● 切干大根の炒め煮 ● チンゲン菜と菊花のおひたし ● ポテトサラダ ● 香の物 栄養価はすべて週平均 主菜A選択 441kcal 塩分2.9g 主菜B選択 442kcal 塩分2.8g	<b>主菜A</b> ブリの幽庵焼き <b>主菜B</b> ひじきコロッケ ● 煮しめ ● いらともやしの炒め物 ● かぶの蟹風味あんかけ ● ささみと九条葱のぬた ● ほうれん草の胡麻和え ● 香の物 栄養価はすべて週平均 主菜A選択 441kcal 塩分2.9g 主菜B選択 442kcal 塩分2.8g	<b>主菜A</b> 揚げ鶏と根菜の黒酢あん <b>主菜B</b> コガネガレイの煮付け ● 里芋の胡麻味噌煮 ● 大根きんぴら ● キャベツの酒蒸し ● チンゲン菜のわさび和え ● もやしのナムル ● 金時煮豆 栄養価はすべて週平均 主菜A選択 441kcal 塩分2.9g 主菜B選択 442kcal 塩分2.8g	<b>主菜A</b> 鯖の西京焼き <b>主菜B</b> 豚肉と舞茸の炒め物 ● 小町麩の卵とじ ● 蓮根のピリ辛炒め ● プロッコリーの香り炒め ● 小松菜としらすのおひたし ● 長芋の酢の物 ● 香の物 栄養価はすべて週平均 主菜A選択 441kcal 塩分2.9g 主菜B選択 442kcal 塩分2.8g

※主菜は含まれておりません。 ※1 骨まで食べられるよう調理していますが、お召し上がりの際は十分お気を付け下さい。

# 11月

## まいにち七菜

ごはん付き

和食を中心に、和洋中をバランスよく組み合わせ献立です。ごはん付きには国産の白ごはんですよ。

	10月31日(月)	11月1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	5日(土)	6日(日)
栄養価はすべて週平均 <b>519kcal</b> 塩分 <b>2.2g</b>	<b>主菜 パンプキンシチュー</b> ・コーンクリームコロッケ ・きのこことアスパラのソテー ・カブのコンソメ煮 ・チーズとコーンの和え物 ・豆たっぶりサラダ ・ピクルス ・ピラフ 洋食メニュー	<b>主菜 ホキの竜田揚げ</b> ・キャベツとベーコンの炒め物 ・かぼちゃの含め煮 ・白菜の煮びたし ・ほうれん草の磯和え ・ツナサラダ ・漬物 ・御飯	<b>主菜 鶏肉の治部煮</b> ・卵ときくらげの炒め物 ・高野豆腐の含め煮 ・きんぴらごぼう ・いんげんの辛子和え ・シエルマカロニサラダ ・漬物 ・御飯	<b>主菜 鯖の塩焼き</b> ・根菜と栗の筑前煮 ・ブロッコリーの香り炒め ・切干大根の炒り煮 ・オクラのわさび醤油和え ・りんごのコンポート ・漬物 ・御飯 文化の日	<b>主菜 豚肉とごぼうの甘辛煮</b> ・茄子とピーマンの生姜炒め ・ツナとキャベツの炒め物 ・小松菜と油揚げの煮びたし ・しろ菜のおひたし ・二色なます ・漬物 ・御飯	<b>主菜 鯖の西京焼</b> ・鶏団子の甘酢あん ・じゃが芋のカレー炒め ・竹輪の磯辺揚げ ・チンゲン菜のおひたし ・白菜のしその実和え ・金時煮豆 ・きのご御飯	<b>主菜 豆腐ハンバーグ</b> ・肉じゃが ・竹輪とピーマンのおかか炒め ・大根の旨煮 ・いんげんのピーナツ和え ・蓮根の梅肉かけ ・漬物 ・御飯
栄養価はすべて週平均 <b>521kcal</b> 塩分 <b>2.4g</b>	<b>主菜 豚肉とアスパラの炒め物</b> ・コーンクリームコロッケ ・かぶの柚子生姜煮 ・五目大豆煮 ・チーズサラダ ・ほうれん草の胡麻和え ・漬物 ・御飯	<b>主菜 ホキの揚げおろし煮</b> ・豆腐のそぼろ炒め ・茄子と里芋の柚子味噌田楽 ・いんげんの当座煮 ・チンゲン菜のわさび和え ・スパゲティサラダ ・漬物 ・蓮根御飯	<b>主菜 鶏肉の味噌マヨネーズ焼き</b> ・肉詰めいなり煮 ・蓮根の黒酢炒め ・大根の炒め煮 ・小松菜とえのきのおひたし ・わかめサラダ ・漬物 ・じゃこと青菜の御飯	<b>主菜 エビフライ</b> ・ジャーマンポテト ・オムレツ ・ほうれん草のソテー ・人参のピーナツ和え ・豆たっぶりサラダ ・ピクルス ・御飯	<b>主菜 豚肉の生姜焼き</b> ・がんもの炊き合わせ ・茄子の揚げだし ・切り昆布の炒り煮 ・ぬた和え ・ポテトサラダ ・漬物 ・御飯	<b>主菜 赤魚のもろみ味噌焼き</b> ・ソーセージと野菜の炒め物 ・枝豆しんじょうの炊き合わせ ・こんにやくの七味炒め ・コールスロー ・オクラのわさび醤油和え ・漬物 ・御飯	<b>主菜 鶏肉の甘酢あん</b> ・キャベツとピーマンの味噌炒め ・じゃが芋のそぼろ煮 ・小松菜の炒め物 ・海藻サラダ ・もやしの胡麻酢和え ・煮豆 ・御飯
栄養価はすべて週平均 <b>521kcal</b> 塩分 <b>2.4g</b>	<b>主菜 アジの南蛮漬</b> ・衣笠煮 ・ふろふき大根(聖護院大根) ・卵の花 ・五色なます ・しばひじき ・金時煮豆 ・京風かやく御飯	<b>主菜 鶏肉と蓮根のピリ辛炒め</b> ・豆腐の中華風旨煮 ・しゅうまい ・野菜炒め ・中華サラダ ・ぜんまいのナムル ・山くらげ ・御飯	<b>主菜 鯖のみりん漬焼き</b> ・にらともやしと卵の炒め物 ・車麩の煮物 ・ブロッコリーのあんかけ ・ごぼうサラダ ・大根の梅おかか和え ・漬物 ・御飯	<b>主菜 豚肉の塩だれ焼き</b> ・海老団子の炊き合わせ ・ピーマンの甘辛炒め ・大学芋 ・キャベツの辛子和え ・胡瓜の酢の物 ・漬物 ・ごぼうと春菊の御飯	<b>主菜 鯖の味噌煮</b> ・ウインナーソテー ・高野豆腐の炊き合わせ ・蓮根の青海苔焼き ・かぼちゃサラダ ・いんげんの胡麻和え ・漬物 ・御飯	<b>主菜 鶏肉と茄子の田舎煮</b> ・ホキの竜田揚げ ・ツナとじゃが芋の炒め物 ・キャベツの塩麹蒸し ・わかめと長葱のぬた ・ブロッコリーのサラダ ・漬物 ・御飯	<b>主菜 エビカツ</b> ・豚肉と大根のきんぴら ・さつま揚げの炒め物 ・白菜の旨煮 ・タラモサラダ ・ほうれん草の土佐和え ・漬物 ・御飯
栄養価はすべて週平均 <b>508kcal</b> 塩分 <b>2.4g</b>	<b>主菜 ハンバーグ&amp;ナポリタン</b> ・きのこシチュー ・カリフラワーのカレー炒め ・アスパラのソテー ・いんげんの胡麻マヨネーズ ・イタリアンサラダ ・ピクルス ・御飯	<b>主菜 ブリの照り焼き</b> ・茄子と豚肉の味噌炒め ・厚揚げと大根の煮物 ・白菜の煮びたし ・チンゲン菜の千草和え ・大根の甘酢和え ・漬物 ・わかめ御飯	<b>主菜 豚カツ</b> ・高野豆腐の含め煮 ・じゃが芋とウインナーの炒め物 ・かぶの生姜あんかけ ・人参の胡桃和え ・ハムとチーズのサラダ ・漬物 ・御飯	<b>主菜 メバルの煮付け</b> ・豆腐の包み揚げ ・里芋の柚子味噌煮 ・ひじきの炒り煮 ・ほうれん草のおひたし ・タマゴサラダ ・漬物 ・御飯	<b>主菜 鶏肉の山椒焼き</b> ・さつま揚げの煮物 ・ごぼうのそぼろ炒め ・水菜とベーコンのガーリックソテー ・オクラのポン酢和え ・白和え ・漬物 ・鮭と银杏の炊き込み御飯	<b>主菜 ほっけのみりん漬焼き</b> ・炒り豆腐 ・鶏団子の和風あん ・蓮根の胡麻味噌煮 ・大根の梅しそ和え ・マカロニサラダ ・うぐいす煮豆 ・御飯	<b>主菜 豚肉とカシューナッツの炒め</b> ・すりみ高野巻の炊き合わせ ・茄子のオランダ煮 ・大根の蟹風味あんかけ ・キャベツサラダ ・胡瓜の酢味噌和え ・漬物 ・御飯
栄養価はすべて週平均 <b>517kcal</b> 塩分 <b>2.4g</b>	<b>主菜 鯖のバジル焼き</b> ・じゃが芋と挽肉の炒め物 ・がんもと大根の炊き合わせ ・きのこことアスパラのソテー ・いんげんのおひたし ・シエルマカロニサラダ ・漬物 ・御飯	<b>主菜 蒸し豚と野菜の胡麻だれ</b> ・高野豆腐の含め煮 ・蓮根の黒酢炒め ・きのこの当座煮 ・チンゲン菜のおひたし ・ポテトサラダ ・漬物 ・帆立の炊き込み御飯	<b>主菜 タラフライ</b> ・豚肉と野菜の炒め物 ・かぼちゃの煮物 ・ほうれん草と小海老の煮びたし ・胡瓜の梅味噌和え ・豆たっぶりサラダ ・漬物 ・御飯	<b>主菜 鶏唐揚げの甘酢がらめ</b> ・卵ときくらげの炒め物 ・麻婆豆腐 ・茄子の中華煮びたし ・白菜の甘酢和え ・春雨サラダ ・ザーサイ漬 ・じゃこと青菜のチャーハン	<b>主菜 赤魚の香味油風味</b> ・鶏団子の炊き合わせ ・大根の味噌炒め ・竹輪の磯辺揚げ ・小松菜の辛子和え ・ワカメの酢の物 ・うぐいす煮豆 ・御飯	<b>主菜 メンチカツ</b> ・いかと大根の煮物 ・じゃが芋の青海苔バター ・チンゲン菜と小海老の煮びたし ・わかめと長葱のぬた ・コーンサラダ ・漬物 ・御飯	<b>主菜 鯖の五味ソース</b> ・根菜の炊き合わせ ・キャベツの辛味噌炒め ・五目大豆煮 ・海藻サラダ ・胡瓜の酢の物 ・漬物 ・御飯