

10月7日(水)



小松菜

小松菜のからしあえ

焼きししゃも
(1人2尾)汁物より
控えめに
盛りましょう

ごはん

おでん



➡ 除去食
(卵抜き)



ししゃも



ししゃもは漢字では「柳葉魚」と書かれます。これは、飢饉(ききん)に苦しむ人たちを救うため、アイヌの神様が柳の葉を魚に変えた、という言い伝えにちなんでいます。名前は、柳の葉を意味するアイヌ語(シュシュ・ハモ)に由来します。



「うずら卵」はのどにつまる危険があります。よく噛んで食べましょう。