

今月の menu 12月の献立

クリスマスメニューのお知らせ MERRY CHRISTMAS



2020年12月19日(土)～2020年12月25日(金)の期間

旬の 食べ物 ねぎ



ネギの白い部分に多く含まれている「アリシン」には、体温を高めて血行を促進させる作用があるといわれています。またネギの葉の青い部分には、血圧低下につながる栄養素である「カリウム」が多く含まれていま

月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5
	じゃがいも 豚肉巻き じゃこおろし和え 白菜おかか煮 枝豆ごはん	肉じゃが 胡瓜梅和え 大根煮付け	アジ竜田揚げ 大豆とワカメ煮 おくらサラダ	豆腐ハンバーグ インゲン胡麻和え ひじき煮	三色丼 豆腐 きのこあんかけ もずく酢の物 さくら漬け
7	8	9	10	11	12
オムライス 野菜ピクルス ピーマン じゃこ炒め	鮭の照り焼き 切り干し 大根煮付け 椎茸ピーマン 和え物	木の葉丼 筑前煮 もずく酢の物	じゃがいも和牛 コロッケ 大根ちくわ煮 人参金平	サワラ西京焼き 野菜天ぷら 白菜含め煮	野菜天ぷら あんかけ豆腐 甘酢漬け 椎茸ごはん
14	15	16	17	18	19
肉じゃが 胡瓜梅和え 白菜含め煮	アジ竜田揚げ 大豆とワカメ煮 おくらサラダ	野菜カレー コールスロー 金時煮豆 果物	じゃがいも豚肉 巻き じゃこ おろし和え 白菜おかか煮 枝豆ごはん	三色丼 豆腐 きのこあんかけ もずく酢の物 さくら漬け	エビフライ じゃがいも スープ コールスロー フルーツ
21	22	23	24	25	26
ミンチカツ 中華スープ 野菜甘酢漬け フルーツ	ちらし寿司 けんちん汁 野菜浅漬け フルーツ	ハヤシライス たまねぎスープ ポテトサラダ フルーツ	カレーコロッケ 南瓜スープ 人参サラダ フルーツ	シーフードピラフ 野菜 コンソメスープ コールスロー フルーツ	サワラ西京焼き 野菜天ぷら 白菜含め煮
28	29	30	31		
野菜天ぷら あんかけ豆腐 甘酢漬け 椎茸ごはん					

※献立は当日の仕入れ状況により変更になる場合があります。ご了承いただきますようお願い申し上げます。

※上記にごはんとみそ汁が付きませす。