

今月の menu 12月の献立

旬の食べもの「鮭」



鮭には良質のタンパク質がたっぷり

含まれます。ビタミンDやビタミン

B群が豊富で、脳の働きを活性化するDHA、強力な抗酸化作用のあるアスタキサンチン、抗酸化能や緩衝能を持ち、疲労改善や運動能力の維持に効果的なアンセリンなどがあります。

クリスマスメニュー スープスペシャル

月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4
		白身魚きのこ あんかけ インゲン胡麻和え 三色なます	肉じゃが 白菜 ちくわ煮浸し ほうれん草ナムル	鮭のホイル焼き 南瓜煮付け 小松菜サラダ	野菜カレー コールスロー 金時煮豆 果物
6	7	8	9	10	11
じゃがいも和 牛コロッケ 切り干し 大根煮 インゲン 酢の物	サワラ西京焼き 筑前煮 ポテトサラダ	野菜チーズ焼き 茄子厚揚げ煮 酢人参	鮭照り焼き 小松菜 じゃこ炒め 三色なます	豆腐ハンバーグ ひじき煮 胡瓜じゃこワカメ 酢の物	アジ竜田揚げ 大豆昆布煮 酢人参
13	14	15	16	17	18
鮭のホイル焼 き 南瓜煮付け 小松菜サラダ	野菜カレー コールスロー 金時煮豆 果物	タラの天ぷら 高野豆腐煮 キャベツ昆布和え	ササミ海苔巻き 大根煮付け ツナと 人参サラダ	白身魚きのこあん かけ インゲン胡麻和え 三色なます	肉じゃが 白菜ちくわ 煮浸し ほうれん草 ナムル
20	21	22	23	24	25
ハヤシライス ポテトサラダ 野菜甘酢漬け 果物 	豚肉野菜巻き あんかけ豆腐 キャベツ 昆布和え きのこ ポタージュ 	ミンチカツ おくらおかか和え 南瓜サラダ 中華スープ 	野菜チーズ焼き 高野豆腐煮 酢人参 オニオンスープ 	カレーコロッケ 厚揚げと きのこ煮浸し 野菜甘酢漬け 豚汁 	鮭フライ 筑前煮 三色なます ミネスト ローネ 
27	28	29	30	31	
豆腐 ハンバーグ ひじき煮 胡瓜じゃこワ カメ酢の物	アジ竜田揚げ 大豆昆布煮 インゲン酢の物	休み	休み	休み	

※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。

※上記にこはんとみそ汁が付きます。