



# 12月の献立

## 旬の食べもの 「おから」

おからの食物繊維は、ごぼうの約2倍です。水に溶けない食物繊維「セルロース」が腸のぜん動運動を促し、腸の残留物を掃除して、便秘の解消に役立ちます。さらに大豆の炭水化物に含まれるオリゴ糖が腸内の善玉菌の餌となり、腸内環境を整えてくれます。

みねのさとのクリスマス週間、ご提供の「おからケーキ」もお楽しみに



## クリスマスイベント 12/19 (月) ~ 12月24日 (土)迄

月	火	水	木	金	土
			1 かにかま卵あん かけ 小松菜じゃこ炒 め 紅白なます	2 アジ竜田揚げ 大豆昆布煮 インゲン酢の物	3 季節の野菜カ レー コールスロー 金時煮豆
5 豚と高野豆腐の すき焼き風 ほうれん草煮浸 し おくらゆかり和 え	6 豚肉とブロッコ リー炒め おから 酢人参	7 サワラ西京焼き 筑前煮 インゲン酢の物	8 八宝菜 サツマイモ煮 ブロッコリーの 卵サラダ	9 根菜の甘辛炒め 小松菜サラダ 紅白なます	10 豆腐香り焼き ひじき煮 野菜甘酢漬け
12 じゃがいも和牛 コロッケ 豆腐きのこあん かけ ツナと人参サラ ダ	13 さつまいもと酢 豚炒め 大豆昆布煮 ピーマンおかか 和え	14 肉じゃが 白菜つくね煮 ほうれん草ナム ル	15 鮭照り焼き ほうれん草胡麻 和え 小松菜サラダ	16 麻婆豆腐 人参金平 インゲン豆のエ スニックサラダ	17 だし巻き卵おろ し添え 切り干し大根煮 おくらゆかり和 え
19 ミンチカツ 中華スープ 南瓜サラダ おくらおかか和 え	20 ちらし寿司 豚汁 厚揚げおろし添 え 野菜甘酢漬け	21 ハヤシライス 金時煮豆 ポテトサラダ 果物	22 野菜チーズ焼き オニオンスープ 高野豆腐煮 酢人参	23 カレーコロッケ 野菜ときのこシ チュー 白菜ボン酢風味 ほうれん草胡麻 和え	24 豆腐ハンバーグ 味噌粕汁 小松菜揚げ煮 もずく酢の物
26 八宝菜 サツマイモ煮 紅白なます	27 タラ天ぷらタル タルソースがけ じゃこおろし和 え 小松菜サラダ	28 豚肉とブロッコ リー炒め ひじき煮 酢人参	29 お休み	30 お休み	31 お休み

※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。

※上記にごはんとみそ汁が付きます。