



						1(金)	2(土)
		4(月)	5(火)	6(水)	7(木)	8(金)	9(土)
昼食		ごはん しゅうまい ゆかり和え 打ち豆の味噌汁	パン 牛乳 鶏肉のピザソース焼き ブロッコリーのサラダ かぶのスープ	ツナとしめじのごはん おでん ゆで卵 きゅうり	サンドパン 牛乳 ヒレカツ ゆでウィンナー ブロッコリー キャベツの炒め物 カップゼリー コーンスープ	パン 牛乳 肉団子 スパゲッティサラダ 冬野菜のシチュー	焼きそば 棒チーズ りんご 牛乳
午後		豆乳クッキー 牛乳	お米のクレープ	スコーン 牛乳	七草粥	フルーチェ	
		11(月)	12(火)	13(水)	14(木)	15(金)	16(土)
昼食	成人の日	ごはん 松風焼き 菜種和え 麩のみそ汁	パン 牛乳 豚肉とかぼちゃのごまがらめ 大根のサラダ カリフラワーのスープ	ごはん かぼちゃコロケ じゃが芋と厚揚げの煮物 なめこのすまし汁	ごはん かぼちゃコロケ じゃが芋と厚揚げの煮物 なめこのすまし汁	パン 牛乳 マーボー豆腐 ひじきのサラダ チーズキャンディ ワンタンスープ	いなりうどん 型抜きチーズ キウイフルーツ 牛乳
午後		豆腐のケーキ 牛乳	型抜きチーズ バナナ	あんぱん 牛乳	プリン		
		18(月)	19(火)	20(水)	21(木)	22(金)	23(土)
昼食		パン 牛乳 若鶏のオレンジ焼き 蓮根のサラダ 華風スープ	ごはん 肉じゃが煮 ちくわの磯辺揚げ 白菜の味噌汁	パン 牛乳 若鶏の中華照り焼き 切干大根のサラダ 洋風すいとん汁	パン 牛乳 若鶏のゆかり揚げ ツナサラダ オレンジ 青菜とシラスのスープ	ごはん 魚のくわ焼き風 高野豆腐の含め煮 あんかけ汁	焼きうどん チーズキャンディ バナナ 牛乳
午後		玄米ポンバー	お好み焼き 牛乳	豆乳くずもち	豆腐ドーナツ	ココアのポンデケージョ 牛乳	
		25(月)	26(火)	27(水)	28(木)	29(金)	30(土)
昼食		パン 牛乳 焼きビーフン 洋風白和え チーズミルフォンテ	ごはん じゃが芋の卵とじ 納豆和え 麩のすまし汁	パン 牛乳 豆腐とニラのチャンプルー かぼちゃのグラッセ はるさめスープ	ごはん 大根のそぼろ煮 きゅうりの香味和え みかん きのこの味噌汁	パン 牛乳 煮込みハンバーグ 粉ふき芋 ブロッコリー 中華コーンスープ	サンドイッチ チーズピピピ オレンジ 牛乳
午後		ヨーグルト	コロコロあられ 牛乳	じゃことチーズの焼きおにぎり	黒豆蒸しパン 牛乳	みかんゼリー	

～冬野菜をおいしく食べよう！～

冬が旬の野菜は、寒さで凍ることがないように糖度が高くなるので、他の季節よりも甘いのが特徴です。
おいしい野菜を食べて寒い冬を乗り越えましょう！

- 大根 …… ビタミンCと食物繊維が豊富で、葉は体を温める作用も！
- 白菜 …… ビタミンCが豊富で、ビタミンBの多い豚肉と合います。
- かぶ …… 消化を助ける酵素が多く、胃腸の機能を高めます。

ほうれん草 …… 鉄分が高く、ビタミンCも豊富。

ブロッコリー …… ビタミンCが非常に豊富で風邪予防に効果的です。

