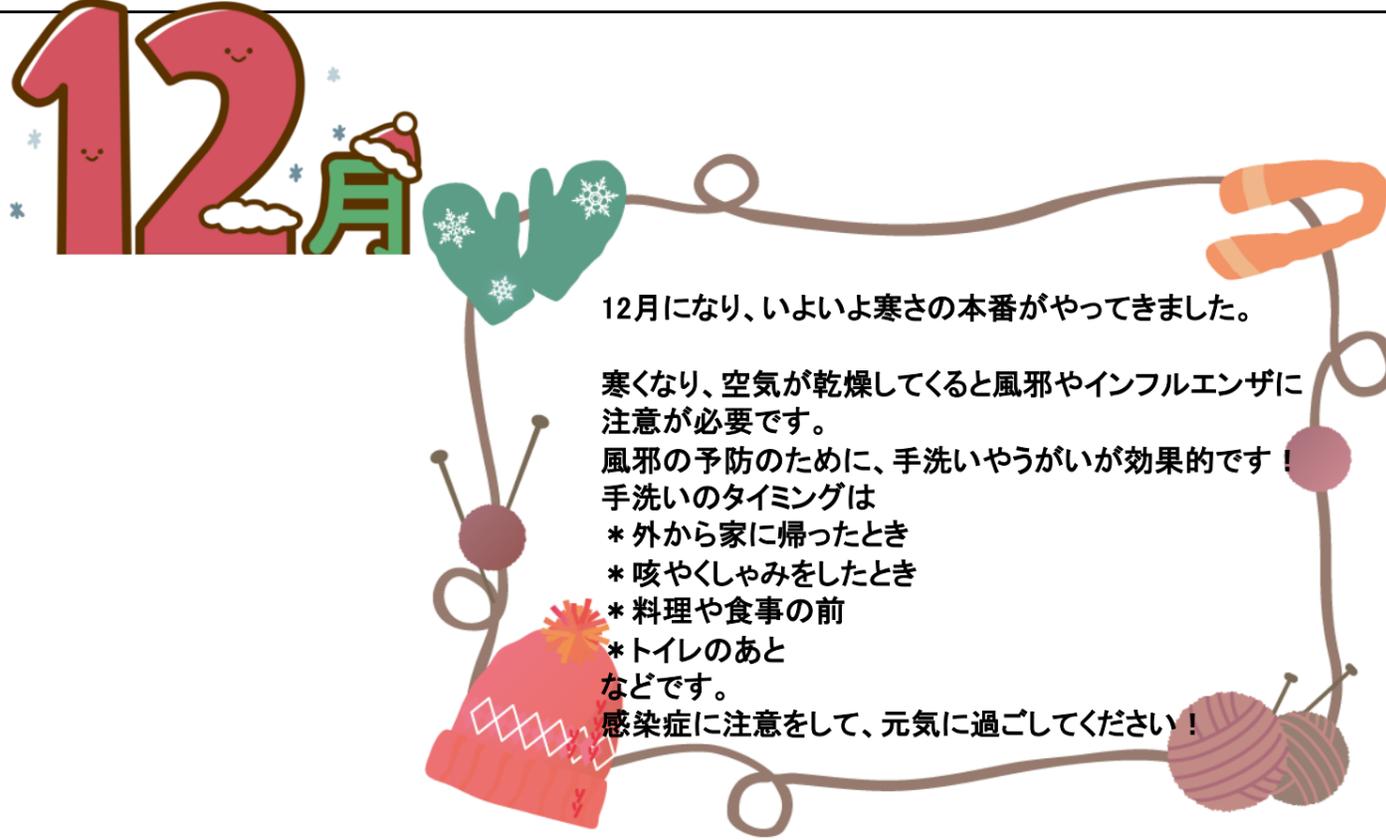


朝		12月1日(日)
		ごはん 野菜の味噌炒め すまし汁 ふりかけ(かつお)
		赤飯 赤魚の塩麴焼き ほうれん草のピーナツ和え 香の物(赤しその実漬け) 豚汁
		洋梨のタルト ごはん 鶏肉のタルタルソース焼き えびとかぶのスープ煮 フルーツ(オレンジ) きゃらぶき

**12月になり、いよいよ寒さの本番がやってきました。**  
**寒くなり、空気が乾燥してくると風邪やインフルエンザに注意が必要です。**  
**風邪の予防のために、手洗いやうがい効果的です！**  
**手洗いのタイミングは**  
 \* 外から家に帰ったとき  
 \* 咳やくしゃみをしたとき  
 \* 料理や食事の前  
 \* トイレのあと  
 などです。  
**感染症に注意をして、元気に過ごしてください！**

	12月2日(月)	12月3日(火)	12月4日(水)	12月5日(木)	12月6日(金)	12月7日(土)	12月8日(日)
朝	卵雑炊 ピーマンのきんぴら フルーツ(りんご)	ごはん 青梗菜の煮浸し 具沢山味噌汁 ふりかけ(しそ)	チョコパン ポトフ 牛乳 フルーツ缶(洋梨)	芋粥 白菜のそぼろ煮 フルーツ缶(白桃)	鶏雑炊 ツナじゃが フルーツ缶(マンゴー)	クリームパン 野菜とベーコンのソテー 牛乳 フルーツ缶(みかん)	ごはん 厚揚げの味噌炒め 吉野汁 ふりかけ(さけ)
昼	ごはん 豚肉のゆず醤油炒め 冬瓜のくず煮 フルーツ缶(黄桃) 味噌汁	手作りカレー コールスローサラダ フルーツカクテル 福神漬け	ほたてと生姜の炊き込みご飯 ほっけの漬け焼き 青菜とえのきのお浸し フルーツ(パイナップル) 味噌汁	ごはん 鶏肉のごま醤油焼き なすの煮物 フルーツ缶(りんご) 味噌汁	えびピラフ キッシュ風オムレツ ピクルス フルーツ(キウイ) コンソメスープ	ごはん プルコギ ほうれん草のナムル フルーツ缶(パイナップル) 中華スープ	ごはん 白身魚のねぎ醤油焼き ひじきの煮物 フルーツ(りんご) 味噌汁
おやつ	さつま芋蒸しパン	ドームケーキ	ソフトクレープ	ウインナー蒸しパン	カステラ	和のパンケーキ	スイスロール
夕	ごはん さばの生姜煮 さつま揚げと根菜の炒め物 青梗菜の錦糸和え すまし汁	ごはん あじの味噌焼き 豆腐チャンプル カリフラワーの甘酢和え フルーツ缶(マンゴー)	ごはん 八宝菜 黒酢のミートボール 大根の中華サラダ 中華スープ	ごはん しいらのトマトソース いんげんソテー ポテトサラダ フルーツ(オレンジ)	ごはん 豚肉とキャベツの味噌炒め 切干大根の煮物 オクラの和え物 すまし汁	ごはん たらちり 里芋田楽 ブロッコリーサラダ 豚汁	ごはん トンテキ さつま芋と昆布の煮物 フルーツ缶(黄桃) 大根のゆかり和え

	12月9日(月)	12月10日(火)	12月11日(水)	12月12日(木)	12月13日(金)	12月14日(土)	12月15日(日)
朝	かに雑炊 鶏と野菜の甘辛炒め フルーツ缶(洋梨)	ごはん ほうれん草の炒め煮 すまし汁 ふりかけ(たらこ)	あんぱん ベーコンと大豆のトマト煮 牛乳 フルーツ缶(りんご)	鮭雑炊 里芋の揚げ出し フルーツカクテル	鶏雑炊 干草焼き 金時豆	チョコパン ウインナーと野菜のソテー 牛乳 フルーツ缶(洋梨)	ごはん 厚揚げのおろし煮 すまし汁 ふりかけ(のりたま)
昼	ビーフカレー たまごブロッコリーのサラダ フルーツカクテル 香の物(福神漬け)	ごはん 赤魚の揚げ浸し 鶏肉と大根の炒め煮 フルーツ(パイナップル) 味噌汁	ごはん 鶏肉の生姜焼き なすの揚げ浸し フルーツ缶(白桃) 味噌汁	ごはん 厚揚げと豚肉の味噌炒め ビーフ炒め フルーツ缶(みかん) 中華スープ	ごはん チーズインハンバーグ マカロニサラダ フルーツ缶(マンゴー) コンソメスープ	大根葉の混ぜご飯 黄金かれいの煮付け れんこん金平 うぐいす豆 味噌汁	ごはん 銀だら照り焼き 肉じゃが フルーツ缶(ミックス) 味噌汁
おやつ	黒糖蒸しパン	ペアクリームワッフル	今川焼き	どら焼き	黒糖饅頭	赤メロンゼリー	キャラメルプリン
夕	ごはん マトウダイの照り焼き かぶの信田煮 キャベツと沢庵の和え物 フルーツ(オレンジ)	ごはん 豚肉のポン酢炒め 里芋の煮ころがし フルーツ缶(マンゴー) 香の物(赤しその実漬け)	ごはん あじの漬け焼き かぼちゃの煮物 カリフラワーのゆず醤油和え すまし汁	ごはん ほっけの塩焼き ピーマンの炒め煮 フルーツ缶(黄桃) 味噌汁	ごはん さわらの漬け焼き ふろふき大根 青梗菜のお浸し フルーツ(パイナップル)	ごはん さわらの漬け焼き 豚肉ときこの中華炒め かに焼売 もやしと畑菜の青じそ和え フルーツ(キウイ)	ごはん 鶏肉のゆず醤油ソース しろなとちくわの煮浸し フルーツ(りんご) カリフラワーのサラダ

※献立は一部変更になる場合があります※