



献立のお知らせ



平成29年 11月 26日～平成29年 12月 9日

日	月	火	水	木	金	土
26	27	28	29	30	1	2
ご飯 小松菜味噌汁 かすべの煮魚 れんこん金平 納豆昆布和え 	ご飯 もずく味噌汁 八宝菜 春巻き かぶの梅和え 	ご飯 えのき茸味噌汁 揚鯖南蛮漬け さつま芋の練り込み ブロッコリーの マヨ醤油和え 	ご飯 かき玉汁  鱈の粕煮 オイスター ソース炒め ほうれん草の ピーナッツ和え 	ご飯 わかめ味噌汁 揚げ物盛り合わせ かぶの薄くず煮 マカロニ サラダ 	ご飯 豆腐味噌汁 オープンオムレツ 茸の炒め煮 大根のゆかり和え 	ご飯 じゃが芋味噌汁 あぶり焼きチキン 白菜のクリーム煮 きゅうりの酢の物 
3	4	5	6	7	8	9
ご飯 もやし味噌汁 かわいいの塩焼き 豆腐もずく 菜の花の 辛子みそ和え 	鮭わかめご飯 豚汁 えびフライ 春雨サラダ 漬物 	ご飯 大根葉味噌汁 ぶり大根  ひじき炒め かぼちゃ サラダ 	カレーうどん 厚焼き卵 もやしの華風和え  	ご飯 大根味噌汁  ひれかつ いんげんの炒め物 きゃべつの とも和え 	ご飯 焼きばらのり味噌汁 鶏肉の味噌焼き ちんげん菜の 塩炒め かぼちゃの小倉煮 	まぐろの山かけ丼 なめこ味噌汁 野菜のかき揚げと ちくわ天 きゅうりの 塩昆布和え 漬物 

※都合により献立の内容が変更になる場合があります。ご了承下さい。

★★★★ 『海苔』 について★★★★

海苔は海の中の栄養成分がギュッと濃縮した結晶です。日頃不足しがちなビタミン、ミネラル、食物繊維がたっぷりと含まれています。

※疲労の回復に

海苔にはビタミンB1が入っています。ビタミンB1は炭水化物をエネルギーに

変えてくれるので疲労を回復する作用があります。おにぎりなど炭水化物



今日のご飯も
めがったよお～。
毎回楽しみに

※メニュー
ご飯・棒ふ味噌汁・E
塩麹チキン唐揚げ・



今回の献立のポイントは・・・

12月7日は二十四節気の一つ「大雪
(たいせつ)」です。この時期になると寒さも