




月のこんだて

2021. 12. 1 Tossie

	1 ごはん なすのみそ炒め キャバツの中華和え もやしのスープ	2 ごはん 魚のごま焼き にんじんのオーブン焼き キャバツと根菜のサラダ さつまいものみそ汁	3 ごはん 魚のアクアパッツァ風 ポテトサラダ なすのみそ汁	4 ごはん 魚のちゅんちゅん焼き お豆のサラダ 大根のみそ汁	
6 お弁当を 楽しむ日  お弁当ご持参下さい	7 しらす ごはん じゃがいものそば煮 キャバツの石焼和え トロトロ肉豆汁	8 ごはん 鶏肉のみそ焼き かぼちゅのオーブン焼き 白菜のおかか和え なすのみそ汁	9 ごはん マーボーなす キャバツの中華和え 豆腐のスープ	10 ごはん 魚の照り焼き きんぴらごぼう 七草大根のサラダ きのこのみそ汁	11 ごはん 魚のきのこあんかけ かぼちゅのおかか和え けんちん汁
13 ごはん 魚のホイル焼き お豆のサラダ さつまいものみそ汁	14 ごはん 肉豆腐 小松菜のごま和え かぼちゅのみそ汁	15 ツボ ごはん さつまいもときのこ 豆乳米粉グラタン ブロッコリーのおかか和え 野苺菜スープ	16 枝豆 ごはん 魚の干物 小松菜とひじきの白和え きのこのみそ汁	17 ごはん 厚あげのみそ炒め もやしとほうれん草のナムル 大根のスープ	18 ごはん 魚のみそ焼き さつまいものきんぴら キャバツの石焼和え 豆腐のみそ汁
20 さつまいも ごはん 五目豆 七草大根のサラダ かぶのみそ汁	21 ごはん 魚のクリーム煮 さつまいものサラダ 大根のみそ汁	22 <u>冬至の会</u> 魚ごはん かぼちゅのいと煮 キャバツと根菜のサラダ 豚汁	23 <u>お楽しみ会</u> ミートソーススパゲティ(ガレットソース) じゃがいものオーブン焼き りんごのサラダ お豆のスープ	24 ごはん 鶏肉のごま焼き じゃがいもの塩炒め 白菜のおかか和え 呉汁(豆乳のみそ汁)	25 鶏ごぼう ごはん さつまいもの甘煮 キャバツと魚ごのサラダ 厚あげのみそ汁
27 ごはん マーボー豆腐 春雨サラダ セロリのスープ	28 ごはん 塩鶏じゃが キャバツの石焼和え 具だくさん汁	<div style="border: 2px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px;"> <p>冬至のおはなし</p> <p>一年で最も昼が短くなる冬至。"運がつく"として「ん」のつく食べ物「なんきん(かぼちゅ)」を食べます。かぼちゅに含まれるビタミンA、ビタミンC、ビタミンEは免疫に関わる栄養素です。冬至にかぼちゅを食べると、風邪を引かないといわれています。</p> </div>			
<p>※ 食材の都合により、メニューを変更する場合があります。</p>					