

12月 お弁当メニュー

日 ・ (曜)	献立	材料と体内での働き		
		熱や力のもとになるもの	体をつくるもの	からだの調子を整えるもの
7 (水)	かぼちゃとれんこんの豆腐揚げ 豚肉と大根の煮物 筍のハオ炒め もやしとザーサイのナムル	米	かぼちゃとレンコンの豆腐揚げ 豚バラ	むき枝豆・ピーマン 大根・もやし・きくらげ 生姜・味付ザーサイ 竹の子・青菜
8 (木)	ひれかつ 和風マカロニサラダ さつま揚げの生姜醤油 炒り玉子	米 マカロニ マヨネーズ	ひれかつ さつま揚げ 玉子	キャベツ・生姜 きゅうり・玉ねぎ 人参・グリーンピース とうもろこし
9 (金)	カレイの唐揚げ じゃが芋のそぼろあん ミートオムレツ 小松菜の胡麻和え	米 チルドポテト 白いりごま	カレイ唐揚げ 豚挽肉 ミートオムレツ	生姜 トマト 小松菜 人参
12 (月)	カニクリームコロッケ マカロニサラダ 棒天 茎わかめ金平	米 マカロニ マヨネーズ	カニクリームコロッケ ツナパウチ 棒天 わかめ	ピーマン・キャベツ こんにゃく 人参 カイエンペッパー