

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
1 (金)	ホタテクリームコロッケ 明太スパゲティ キャベツサラダ スクランブルエッグ	ごはん パスタ マヨネーズ	ホタテクリームコロッケ 明太子 ツナ 玉子	キャベツ・人参 玉ねぎ・グリーンピース パセリ・コーン ピーマン
8 (金)	ロースカツ じゃが芋のそぼろあん ニシンの照り焼き 小松菜の胡麻和え	ごはん じゃがいも 白いりごま	ロースカツ 豚挽肉 ニシン	キャベツ 小松菜 人参
11 (月)	甘辛唐揚げ 焼きそば 大根のごま酢和え 豆乳がんも	ごはん 白いりごま 焼きそば 白すりごま	唐揚げ ウィンナー ササミ 豆乳がんも	玉ねぎ きくらげ 大根 ピーマン
12 (火)	白身魚フライ 刻み昆布煮 炊き合わせ 甘辛肉団子	ごはん こんにゃく	白身魚フライ 昆布・肉団子 油揚げ お豆腐しんじょ	キャベツ 人参
13 (水)	肉豆腐 焼うどん 棒天 切昆布大豆	ごはん うどん こんにゃく	木綿豆腐・切昆布大豆 豚バラ 豚挽肉 棒天	玉ねぎ キャベツ