



12月 はいぜんひょう



	1日(火) <p>コーンサラダ てづくりアップルパイ コッペパン ポークビーンズ</p>	2日(水) <p>じゃこおひたし こやどうふのたまごとしに ごはん ゆばのすましじる</p>	3日(木) <p>ブロッコリーのごまあえ あじのカレーふうみやき ごはん かぶのみそじる</p>	4日(金) <p>やきぎょうざ みかん ごはん ちゃんこ</p>
7日(月) <p>はくさいのゆかりあえ にくじゃが ごはん しめじのすましじる</p>	8日(火) <p>こまつなの はなかつおあえ とうふナゲット ソフトめん カレーうどんじる</p>	9日(水) <p>～かんしゃきゅうしょく～ <p>つぼづけ おにぎり ぶたじる</p> </p>	10日(木) <p>ざんしょくゼロデイ <p>だいこんのもの さけの なんばんづけ ごはん ふのすましじる</p> </p>	11日(金) <p>ほうれんそうの ごまあえ にこみハンバーグ はつがげんまい ごはん だいこんのみそじる</p>
14日(月) <p>きゅうりとわかめの すのもの さばのみそに ごはん けんちんじる</p>	15日(火) <p>～としよメニュー～ <p>だいこんサラダ チキンのトマトに かぶらのドレッシング あえ ぶりのたつたあげ キャロットパン きせつのやさい スープ むぎ ごはん のっぺいじる</p> </p>	16日(水) <p>かぶらのドレッシング あえ ぶりのたつたあげ ちんげんさいの ちゅうかあえ だいがかいも まーぼーどうふ ごはん まーぼーどうふ</p>	17日(木) <p>はくさいのこんぶあえ ひじきごはん こまつなのみそじる</p>	18日(金) <p>はくさいのこんぶあえ ひじきごはん こまつなのみそじる</p>
21日(月) <p>～とうじのひメニュー～ ざんしょくゼロデイ <p>かぼちゃのそぼろに さわらのゆず ふうみあげ ごはん はくさいのみそじる</p> </p>	22日(火) <p>～おたのしみ メニュー～ <p>まめとやさいの サラダ クリスマス デザート コッペパン クリームシチュー</p> </p>	23日(水) <p>キャベツのごまずあえ さけのしおやき ごはん ふのみそじる</p>	24日(木) <p>ブロッコリーの サラダ いかの オリーブオイルやき ごはん ビーンズカレー</p>	25日(金) <p>こまつなの ごまマヨあえ ちぐさやき ごはん しらたますましじる</p>

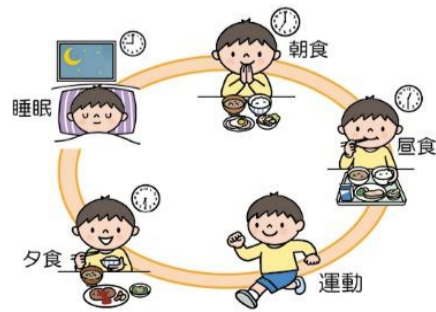
寒さに負けない生活をしよう!

さむ
寒くなり、かぜが流行する季節になりました。かぜをひかないように食事(栄養バランス)、手洗い、生活リズムに気をつけましょう。

手洗い



生活リズム



食事

