

12月はいぜんひょう



		1日(水)	2日(木)	3日(金)
		ほうれんそうのごまあえ にこみハンバーグ ごはん ほうさいのみそしる 	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 けんちんじる 	きゅうりとわかめのすのもの とりにくのしょうがやき ごはん ふのすましじる
6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)
さわらのごまみそやき ほうさいのこんぶあえ ごはん しめじのすましじる 	かぶのサラダ てづくりアップルパイ コッペパン ポトフ 	~かんしゃきゅうしょう ~としよメニュー~ つぼづけ おにぎり ぶたじる 	だいこんのもの わかさぎのなんばんづけ ごはん しらたますましじる 	さんしょくせろテイ ほうれんそうと もやしのナムル きりほしだいこん いりびんば むぎごはん わかめスープ
13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)
しゅうまい みかん ごはん おでん 	こまつなのはなかつおあえ とうふナゲット ソフトめん のっぺいじる 	ほうさいのゆかりあえ とりにくのごまだれやき ごはん かぶのみそしる 	だいこんサラダ ポイルソーセージ はつがげんまいごはん キーマカレー 	じゃこおひたし こうやどらふのもの ごはん わかめのみそしる
20日(月)	21日(火)	22日(水)		
~おたのしみ メニュー~ おたのしみデザート キャベツのこんぶあえ たまごやき ごはん とりごぼうじる 	さつまいものサラダ とりにくのバーベキューソースやき コッペパン かぶのスープに 	~とうじのひメニュー~ ゆかりかつおあえ ぶりのゆずふうみあげ ごはん かぼちゃのみそしる 		

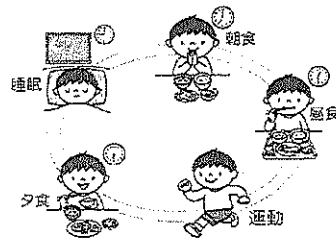
寒さに負けない生活をしよう!

まひ せむせむ
 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

