

# 12月予定メニュー表

片山学園レストラン

		朝	夕
1	木	パン・スープ サラダ ウインナー	ごはん・スープ 魚の煮付け しゅうまい・きんぴらごぼう
2	金	ごはん・みそ汁 目玉焼き 青菜の胡麻和え	ごはん・みそ汁 鶏肉唐揚げ マカロニサラダ
3	土	ごはん・みそ汁 麩の卵とじ 酢の物	ごはん・みそ汁 八宝菜 魚フライ・フルーツカクテル
4	日	ごはん・みそ汁 ハムカツ もやしの中華和え	ごはん・みそ汁 豚肉のみそ焼き ナムル
5	月	ごはん・みそ汁 野菜炒め ウインナー	ごはん・みそ汁 魚竜田揚げ 煮物・果物
6	火	バイキング	ごはん・みそ汁 鶏肉ピカタ 青菜ピーナッツ和え
7	水	ごはん・みそ汁 煮物 ししゃもフライ	ごはん・みそ汁 魚の照り焼き 串カツ・和え物
8	木	ホットケーキ 牛乳 サラダ	ごはん・みそ汁 すき焼き風煮 酢の物
9	金	ごはん・みそ汁 魚塩焼き 切干の煮物	ごはん・みそ汁 とんかつ スパゲティサラダ・和え物
10	土	ごはん・みそ汁 鶏肉照り焼き 青菜とコーンの和え物	ハヤシライス いかフライ ヨーグルト
11	日	ごはん・みそ汁 オムレツ スパサラダ	わかめごはん・みそ汁 魚塩焼き きんぴらごぼう
12	月	ごはん・みそ汁 鶏肉の卵とじ 漬物	ごはん・みそ汁 豚肉しょうが焼き ひじきの煮物
13	火	バイキング	ごはん・みそ汁 おでん・青菜お浸し ゼリー
14	水	ごはん・みそ汁 じゃがいもそぼろ煮 しゅうまい	ごはん・スープ 魚ムニエル 蓮根サラダ
15	木	ピザトースト スープ 果物	ごはん・みそ汁 鶏肉の照り焼き 白菜と厚揚げの卵とじ
16	金	ごはん・みそ汁 コロッケ 春雨サラダ	ごはん・みそ汁 鯖の味噌煮 鶏肉のしそ胡麻風味

		朝	夕
17	土	ごはん・みそ汁 魚照り焼き 厚焼き玉子	カレーライス ハムカツ サラダ・果物
18	日	ごはん・みそ汁 野菜炒め ウインナー	ごはん・みそ汁 野菜炒め コロッケ・お浸し
19	月	ごはん・みそ汁 ハムエッグ 青菜ピーナッツ和え	ごはん・みそ汁 鶏肉香味揚げ もやし中華和え
20	火	バイキング	ごはん・みそ汁 魚塩焼き・れんこんはさみ揚 げ きんぴらごぼう
21	水	ごはん・みそ汁 ちくわ天ぶら 漬物	ごはん・みそ汁 麻婆豆腐 春雨サラダ・フルーツ杏仁
22	木	パン・スープ サラダ スクランブルエッグ	ごはん・みそ汁 ポークソテー マカロニサラダ
23	金	ごはん・みそ汁 ハムチーズピカタ マカロニソテー	ごはん・みそ汁 肉じゃが 切干のお浸し
24	土	ごはん・みそ汁 魚塩焼き オムレツ	ごはん・みそ汁 魚のピザ風焼き ツナサラダ・果物
25	日	ごはん・みそ汁 鶏肉照り焼き もやし炒め	ごはん・シチュー グリーンチキン ナムル・デザート
26	月	ごはん・みそ汁 高野豆腐卵とじ ヨーグルト	ごはん・みそ汁 ホイコーロー 揚げ餃子
27	火	バイキング	ごはん 焼うどん 大根と里芋の煮物
28	水	ごはん・みそ汁 大根のそぼろ煮 しゅうまい	ごはん・みそ汁 鶏肉から揚げ ポテトサラダ・果物
29	木	パン・スープ サラダ	ごはん・みそ汁 魚の塩焼き・お浸し 鶏竜田揚げ
30	金	ごはん・みそ汁 魚の塩焼き きんぴらごぼう	ごはん・みそ汁 鶏肉照り焼き マカロニサラダ
31	土	ごはん・みそ汁 野菜炒め 肉団子	

※材料等の都合により、メニューが変更する場合があります。

## 食のたより

### 風邪予防には栄養と休養！

今年も残すところあとわずかとなりました。寒さが厳しく乾燥しているため、風邪がはやる時期です。うがい・手洗いを忘れず行いましょう。また、風邪をひかないためには「栄養」と「休養」が大切です。食事は栄養バランスに気をつけ三食きちんととり、夜は早く寝るよう心がけましょう。

### ビタミンA、ビタミンCをとろう！

風邪予防には、鼻や喉の粘膜を保護するビタミンAと抗酸化、抗ストレス作用があり、免疫力を高めるビタミンCを積極的にとると良いでしょう。

