

12月 こんだてよていひょう

月 3日	火 4日	水 5日	木 6日	金 7日
ハンバーグ ハッシュドポテト カレ-いため かにしぐれフライ だいごんのみそに ごはん	ユーリンチー しゅうまい ちゅうかいため さつまいもどりんごのあまに チーズ さけわかめごはん	カレーコロッケ きぬこしあげに はくさいのうまに トマトスパゲッティ フルーツカクテル ごはん	トンカツ とりだんごに ビーフンいため とうもろこし フチケーキ ごはん	チキンフライ ごぼうのあまからに もやしのにびだし さんまのやわらかに わらびもち ごはん
10日	11日	12日	13日	14日
えびカツ ひろうす ほうれんそうのソテー ホークチャップ ミニアメリカンドック ごはん	イカフライ キャベツのたまごとじ わふうスパゲッティ にんじんちゃん シュークリーム ごはん	にこみハンバーグ どうにゅうがんも やさいのスープに おさかなソーセージカツ ゼリー ごはん	コーンクリームコロッケ うすらたまごに パンサンスー ジャーマンポテトふうぎょうざ こもくきんちやく ごはん	からあげ ミートボール ごぼうサラダ トマトマカロニ ミニプリン ごはん
17日	18日	19日	20日	21日
メンチカツ かぼちゃのもの ひじきのいなかに スパゲッティナポリタン たまごやき ごはん	コーンいりイカバーグ マカロニサラダ やさしいため ウインナー デザート ごはん	えだめコロッケ カレーボール ブロッコリーのこまあえ カップグラタン ちくわてん ごはん	《 とくべつメニュー 》 カレー 	ほたてふうみフライ ひとくちかくてん ひじきとだいずのサラダ ツナスパゲッティ キャラメルポテト ごはん
24日	25日	26日	27日	28日
おやすみ	ミニくりかぼちゃコロッケ ごぼうぼうてん いんげんのすりこまあえ ミニチキン ゼリー ごはん	ブレンオムレツ ほうれんそうのおひだし ミートスパゲッティ サーモンフライ デザート ごはん	みぞあじつくね たまごやき はくさいとはるさめのいためもの ソースヒシカツ ウインナー ごはん	おまかせメニュー
	仕入れ等の都合により 内容を変更する場合がございます	株式会社 すすきゅう みえけんすずかしいけだちょう1235 TEL (059) 382-5333 FAX (059) 382-4589		12月29日(土)から 1月6日(日)まで 配達はお休みさせていただきます。 ご了承ください。

今月の旬

ぶり・さわら・まぐろ・いか・たら・かき・
ブロッコリー・ほうれんそう・はくさい・
かぶ・カ/ワラワ・ねぎ・だいごん・
ゆず・みかん等...



風邪に気を付けよう

寒さが厳しくなり風邪が流行する季節になってきました。十分な睡眠・バランスのとれた食事・適度な運動をこころがけ風邪をひきにくい身体にしましょう。

熱があるとき

熱によって水分とエネルギーが消費されるので、水分とエネルギーを補給できるものをとりましょう。
雑炊・煮込みうどん・スープ・果物 など
口当たりやのどがよいものにします。カレーなどの刺激のあるものは避けるようにしましょう。

のどが痛い・喉がひどい

茶碗蒸し・玉子豆腐・ゼリー・ポタージュ など
体の水分が失われていくので十分に水分を補給しましょう。また、お腹を冷やさないように温かいものを食べましょう。
おかゆ・豆腐料理・煮込みうどん・スープ など

下痢の時

温め食材

