



☆よていですので、かわるがあります。【12/1(火)~12/23(木) 17日間】

日 (曜)	こんだて		黄 エネルギーのもとになる	赤 体をつくるもとになる	緑 体の調子を整えるもとになる
1 水	たらフライ、さつまいものみそ汁 きくなどはくさいのごまあえ		ごはん さとう あぶら さつまいも ごま	たらフライ うすあげ みそ こんぶ・けずりぶし	たまねぎ にんじん もやし あおねぎ はくさい きく
2 木	鶏肉のゆず塩焼き 含め煮、魚ひじきそぼろ		ごはん じゃがいも あぶら さとう	けいにく ぶたにく さかなミンチ ひじき けずりぶし	たまねぎ ゆず(かじゅう) だいこん にんじん さんどまめ しそ
3 金	カレーうどん はくさいの甘酢あえ、りんご		こくとうパン うどん さとう あぶら	ぎゅうにく うすあげ こんぶ・けずりぶし	たまねぎ にんじん あおねぎ はくさい りんご
6 月	鶏肉と野菜の煮もの じゃこ豆、かぶのゆず風味		ごはん じゃがいも でんぷん あぶら さとう	けいにく だいず ちりめんじゃこ けずりぶし	たまねぎ ごぼう にんじん さんどまめ かぶ ゆず(かじゅう)
7 火	あげシューマイ、とうふのスープ ツナとチンゲンサイのいためもの		こくとうパン ブルーベリージャム あぶら	にくシューマイ けいにく とうふ ツナ(かんづめ)	たまねぎ もやし にんじん しいたけ チンゲンサイ コーン
8 水	鶏肉の甘辛焼き みそ汁、だいこんの煮もの		ごはん さとう でんぷん	ぶたにく けいにく みそ うすあげ こんぶ・けずりぶし	たまねぎ はくさい にんじん あおねぎ えのきたけ だいこん
9 木	さばのみぞれかけ すまし汁、こまつなの煮びたし		ごはん さとう	さば けいにく こんぶ・けずりぶし	だいこんおろし はくさい たまねぎ にんじん みつば こまつな ゆず(かじゅう)
10 金	鶏肉とじゃがいものスープ煮 きのこのドリア、みかん		こくとうパン じゃがいも はくまい あぶら こむぎこ パンこ クリーム	けいにく ベーコン こなチーズ	キャベツ だいこん さんどまめ グリーンピース しめじ エリンギ にんじん たまねぎ みかん マッシュルーム
13 月	カツ丼 すまし汁、ミニフィッシュ		ごはん あぶら さとう	ひとくちんカツ たまご わかめ ミニフィッシュ こんぶ・けずりぶし	たまねぎ にんじん だいこん しいたけ あおねぎ
14 火	とうふハンバーグ カリフラワーのスープ煮、スライスチーズ		こくとうパン でんぷん さとう	とうふ ツナ(かんづめ) ぶたにく スライスチーズ	たまねぎ キャベツ にんじん カリフラワー むきえだまめ しめじ
15 水	じゃこ菜っ菜ごはん、豚肉のスタミナ焼き あつあげと冬野菜のあつたか煮		ごはん さとう あぶら でんぷん	ぶたにく ちりめんじゃこ みそ あつあげ けずりぶし	だいこんば たまねぎ にんにく はくさい にんじん だいこん しいたけ むきえだまめ
16 木	冬野菜のカレーライス ブロッコリーとコーンのサラダ、黄桃(カット缶)		ごはん あぶら さとう オリーブあぶら	ぎゅうにく	たまねぎ だいこん にんじん れんこん グリーンピース にんにく しょうが ブロッコリー コーン おうとう(かんづめ)
17 金	さけのマリネ 肉だんごと麦のスープ、プチトマト		おさつパン オリーブあぶら さとう でんぷん	さけ にくだんご	たまねぎ だいこん ほうれんそう にんじん プチトマト
20 月	豚肉と干しずいきのみそ煮 うすくず汁、焼きかぼちゃの甘みつけ	ゼロ	ごはん あぶら さとう でんぷん	けいにく ぶたにく うすあげ みそ こんぶ・けずりぶし	あおねぎ ほしずいき はくさい だいこん にんじん みつば かぼちゃ
21 火	和風焼きそば きゅうりのしょうがづけ、りんご		こくとうパン(小) ちゅうかめん あぶら さとう	ぶたにく かつおぶし	キャベツ たまねぎ ピーマン にんじん きゅうり しょうが りんご
22 水	いわしのしょうが煮 みそ汁、高野どうふの煮もの		ごはん さとう じゃがいも	いわし こうやどうふ こんぶ みそ こんぶ・けずりぶし	しょうが はくさい だいこん にんじん しろねぎ むきえだまめ
23 木	豚肉のケチャップソテー コーンスープ、焼きプリン		こくとうパン ソフトマーガリン あぶら クリーム さとう	ぶたにく けいにく たまご	たまねぎ ピーマン マッシュルーム はくさい にんじん コーン パセリ



ラッキーにんじん

ゼロ

食べのこしゼロデー



お茶わん米デー