

2025年12月 メニュー



季節の野菜達 白菜

和洋中と幅広い料理に使える冬が旬の「白菜」です

アブラナ科の葉野菜で霜に当たると風味が増します。
「白菜」は水分が多く栄養価が低めの野菜だと思われがちですが
カリウムやカルシウム、ビタミン C などが豊富に含まれています。



月曜日の配食(夕食)	金曜日の配食(夕食)
<u>12月1日</u> * 焼き魚 * 竹輪と野菜の煮物 * 酢の物 * お浸し * マカロニサラダ *ご飯	<u>12月5日</u> * チャプチエ * 野菜の煮物 * たらこスパゲティ * ひじき煮物 * お浸し *ご飯
<u>12月8日</u> * 豆腐ハンバーグ * さつぱりキャベツ炒め * ピーマンカップのオーブン焼き * 和風ポテトサラダ * ご飯	<u>12月12日</u> * ロールキャベツ * 大根煮物 * かぼちゃ煮物 * きのこナムル * 青菜 *ご飯
<u>12月15日</u> * 豚こまと長いもの唐揚げ * さつまいものレーズン煮 * 小松菜とツナの和え物 * マカロニサラダ * 酢の物 * ご飯	<u>12月19日</u> * 白身魚のムニエル、バルサミコソース * 人参、インゲングラッセ、マッシュポテト * 緺揚げとネギの煮物 * 青菜 * 白菜のサラダ * 舞茸ご飯
<u>12月22日</u> * ピーマン肉詰め * 春雨サラダ * 野菜煮もの * 酢の物 * 小松菜と油揚の煮びたし * ご飯	<u>12月26日</u> * シュウマイ * スパゲティサラダ * 野菜煮もの * 酢の物 * 青菜のごま和え * ご飯
	<u>お弁当のお知らせ！</u> ★ 年末は、12月26日(金)まで ★ 年始は、1月9日(金)より開始します。 来年もよい年でありますように！！！

ふれあい給食 赤とんぼ で検索して下さい。「ボランティア活動の風景・今週のお弁当…」がご覧頂けます！

- 献立は多少の変更があります。
- 連絡先:「赤とんぼ」代表 沖谷啓子 TEL:FAX:45-7024 又は 携帯電話 090-2204-7869