

# 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)
<p><u>12月1日</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* 焼き魚</li> <li>* 竹輪と野菜の煮物</li> <li>* 酢の物</li> <li>* お浸し</li> <li>* マカロニサラダ * ご飯</li> </ul>	<p><u>12月5日</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* チャプチェ</li> <li>* 野菜の煮物</li> <li>* たらこスパゲティ</li> <li>* ひじき煮物</li> <li>* お浸し * ご飯</li> </ul>
<p><u>12月8日</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* 豆腐ハンバーグ</li> <li>* さつぱりキャベツ炒め</li> <li>* ピーマンカップのオープン焼き</li> <li>* 和風ポテトサラダ</li> <li>* ご飯</li> </ul>	<p><u>12月12日</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* ロールキャベツ</li> <li>* 大根煮物</li> <li>* かぼちゃ煮物</li> <li>* きのこナムル</li> <li>* 青菜 * ご飯</li> </ul>
<p><u>12月15日</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* 豚こまと長いもの唐揚げ</li> <li>* さつまいものレーズン煮</li> <li>* 小松菜とツナの和え物</li> <li>* マカロニサラダ</li> <li>* 酢の物 * ご飯</li> </ul>	<p><u>12月19日</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* 白身魚のムニエル、バルサミコソース</li> <li>* 人参、インゲングラッセ、マッシュポテト</li> <li>* 絹揚げとネギの煮物</li> <li>* 青菜</li> <li>* 白菜のサラダ * 舞茸ご飯</li> </ul>
<p><u>12月22日</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* ピーマン肉詰め</li> <li>* 春雨サラダ</li> <li>* 野菜煮もの</li> <li>* 酢の物</li> <li>* 小松菜と油揚げの煮びたし * ご飯</li> </ul>	<p><u>12月26日</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* シュウマイ</li> <li>* スパゲティサラダ</li> <li>* 野菜煮もの</li> <li>* 酢の物 * 青菜のごま和え</li> <li>* ご飯</li> </ul>
	<p><u>お弁当のお知らせ!</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>★ 年末は、12月26日(金)まで</li> <li>★ 年始は、1月9日(金)より開始します。</li> </ul> <p>来年もよい年でありますように!!!</p>

\* 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