



のこんだ



月	火	水	木	金	土
<p>【冬至】</p> <p>12月22日は『冬至』です。日本では、昔から冬至に南瓜を食べ、ゆず湯に入ると健康によいという、いわれがあります。南瓜にはカロテン（ビタミンA）などが含まれているので、ビタミン不足なこの時期にはピッタリな食材です。</p> <p>● 南瓜料理を食べたあとは、ゆず湯に入って体をぽかぽかに温めて風邪を予防しましょう。</p>				<p>1</p>	<p>2</p>
				<p>ごはん、味噌汁 親子煮 スパゲティサラダ</p>	<p>ごはん、わかめスープ 和風金平包み プリン</p>
<p>4</p>	<p>5</p>	<p>6</p>	<p>7</p>	<p>8</p>	
<p>ごはん、なめこの味噌汁 魚のサラサ焼き カリフラワーサラダ</p>	<p>スパゲティ、パン 野菜スープ サラダ</p>	<p>ごはん、おでん サラダ、果物</p>	<p>ごはん、しらたまじる 御飯、白玉汁 チーズハンペ、ソライ 杏仁豆腐</p>	<p>キーマカレー コンソメスープ 中華サラダ</p>	
<p>11</p>	<p>12</p>	<p>13</p>	<p>14</p>	<p>15</p>	<p>16</p>
<p>ロコモコ丼、すまし汁 里芋サラダ ゼリー</p>	<p>ごはん、味噌汁 魚のタラコ焼き 棒々鶏</p>	<p>オムライス オニオンスープ サラダ</p>	<p>ごはん、武者汁 御飯、武者汁 鶏の醤油香り揚げ 酢のもの</p>	<p>としこ 年越しそば ぜんざい</p>	<p>ごはん、あかだし 御飯、赤だし 豆腐のふわふわ揚げ タルト</p>
<p>18</p>	<p>19</p>	<p>20</p>	<p>21</p>	<p>22</p>	<p>23</p>
<p>ごはん、中華スープ タンドリーチキン ハムサラダ</p>	<p>ごはん、たいびーえん 御飯、太平燕 キャベツのメンチカツ 胡麻サラダ</p>	<p>ホットック or 卵サンド トマトスープ、ゼリー 蓮根サラダ、牛乳</p>	<p>かんこくふう 韓国風シーチキン丼 御飯、シーチキン丼 すまし汁、サラダ しっとりどら焼き</p>	<p>ごはん、かぼちゃ、みそ汁 御飯、南瓜の味噌汁 魚のカレームニエル 茄子のそぼろ炒め</p>	<p>ハヤシライス 野菜スープ Xmas デザート作り</p>
<p>25</p>	<p>26</p>	<p>27</p>	<p>28</p>	<p>皆様、良いお年をお迎え下さい</p>	
<p>炸鸡排、コーンスープ フライドフィッシュ クリスマスデザート</p>	<p>チャンポン、おにぎり サラダ、シューマイ</p>	<p>パン、シチュー サラダ、ゼリー ジュース</p>	<p>べんとう 弁当 大掃除</p>		