

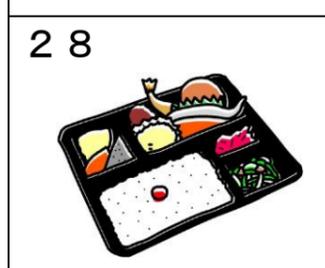


# のこんだて



| 月  | 火  | 水  | 木  | 金                               | 土   |
|--|--|--|--|---------------------------------|---|
|  | 1<br>  | 2<br>  | 3<br>  | 4<br>                           |   |
|  | ごはん、かき玉汁<br>さかなのタルソースかけ<br>えだまめ枝豆サラダ                 | ごはん、中華スープ<br>すとり酢鶏<br>ひよこ豆のサラダ                   | ごはん、おでん<br>サラダ、みかん                                   | オムライス<br>オニオンスープ<br>サラダ         |   |
| 7<br>  | 8<br>  | 9<br>  | 10<br>   | 11<br>                          |   |
| むぎごはん<br>麦御飯<br>かにのとろみ汁<br>とりにくしおこしや<br>鶏肉の塩麴焼き<br>ひじきの大豆煮 | ごはん、しらたまじり<br>御飯、白玉汁<br>チーズハンペンフライ<br>あんにん豆腐<br>杏仁豆腐 | ホットドッグ<br>コンソメスープ、サラダ<br>ヨーグルト、ジュース              | ごはん、とんじる<br>御飯、豚汁<br>さかなごま<br>魚の胡麻マヨ焼き<br>しらあ<br>白和え | チャンポン<br>おにぎり、サラダ<br>くだもの<br>果物 |   |
| 14<br>   | 15<br>   | 16<br>   | 17<br>   | 18<br>                          | 19<br>  |
| ごもくごはん<br>五目御飯、味噌汁<br>いわしのハンバーグ<br>サラダ                     | ごはん、にらたまじり<br>御飯、大根とつくねの煮物<br>はるさめ<br>春雨サラダ          | ごはん、すいぎょうざ<br>御飯、水餃子<br>さかな<br>魚のピカタ<br>ジャーマンポテト | ごはん、おくずかけ<br>ちくわの磯部揚げ<br>ずんだ餅                        | としこ<br>年越しそば<br>ぜんざい            | ごはん、みそしる<br>御飯、味噌汁<br>たつたあ<br>竜田揚げ<br>ムース           |
| 21<br>   | 22<br>   | 23<br>   | 24<br>   | 25<br>                          | 26<br>  |
| むぎごはん、たまご<br>麦御飯、卵スープ<br>かぼちゃ<br>南瓜のグラタン<br>ナムル            | ごはん、とりじる<br>御飯、鶏汁<br>さかな<br>魚のチャンチャン焼き<br>ゼリー        | ハヤシライス<br>カレーライス<br>キャベツスープ<br>大豆サラダ             | おんたま<br>温玉そばろ丼<br>さつま汁、果物<br>ブロッコリーサラダ               | チキンバーガー<br>カレースープ、サラダ<br>ケーキ、牛乳 | ごはん、みそしる<br>御飯、味噌汁<br>わふうきんびらつつ<br>和風金平包み<br>デザート作り |

セレクト



べんとう  
弁当

## オーストラリアのクリスマス事情

私たちが暮らしている日本は北半球に属しており当然クリスマスは冬です。しかし南半球に属するオーストラリアなどは夏真っ盛りの中クリスマスを迎えます。オーストラリアは家族や親せきが集まり、庭でバーベキューをするのが恒例だそうです。もちろんクリスマスツリーも飾りますが、バーベキュー横目にクリスマスツリーとはなんだか違和感がありますね。国が違えば習慣も違います。日本との違いを感じながら今年のクリスマスを楽しみましょう。