



12月分献立表



注：下記献立内容は、食材の都合により変更する場合があります。

香春学園

月	火	水	木	金	土
		1 ご飯 ホキのチリソースかけ 又は鶏のチリソースかけ ツキコンの金平 味噌汁	2 ご飯 スコッチエッグ ひじきと大豆の煮物 味噌汁	3 ご飯 チンジャオロース 白菜のゆかり和え 味噌汁	4 ご飯 豚肉と茄子の味噌炒め もやしと竹輪の胡麻和え すまし汁
		650 キロカロリー	874 キロカロリー	625 キロカロリー	617 キロカロリー
6 ご飯 鶏のカレーマヨ焼き 切干大根の煮物 味噌汁	7 ご飯 赤魚のフライ 又は豚肉のホイル焼き ほうれん草の和え物 味噌汁	8 ご飯 醤油ラーメン 餃子 果物	9 ご飯 鶏の唐揚げ 五目金平 味噌汁 ジュース	10 ご飯 豚肉の生姜炒め 茎ワカメの炒め物 味噌汁	11 休み
780 キロカロリー	661 キロカロリー	792 キロカロリー	765 キロカロリー	653 キロカロリー	
13 ご飯 豚肉の野菜巻きフライ 厚揚げの煮物 味噌汁	14 ご飯 焼き魚又は、 野菜コロッケ ブロッコリーのピーナッツ和え 味噌汁	15 ご飯 ササミのフライ ポテトサラダ 味噌汁	16 ご飯 チャンポン シュウマイ 果物	17 ご飯 トンカツ 小松菜の和え物 味噌汁 牛乳	18 ご飯 回鍋肉 里芋の煮物 味噌汁
902 キロカロリー	678 キロカロリー	755 キロカロリー	1112 キロカロリー	809 キロカロリー	619 キロカロリー
20 食パン クリームシチュー 野菜サラダ カフェオレ	21 ご飯 鶏天 刻み昆布の煮物 味噌汁	22 カレーライス 揚げ物 野菜サラダ	23 ご飯 焼肉風炒め ほうれん草の白和え 味噌汁	24 ご飯 鱈のネギ味噌焼き 又は鶏のネギ味噌焼き 高野豆腐煮 かきたま汁	25 ご飯 和風ハンバーグ 南瓜サラダ コンソメスープ デザート
827 キロカロリー	835 キロカロリー	920 キロカロリー	709 キロカロリー	705 キロカロリー	1104 キロカロリー
27 ご飯 チキン南蛮 くらげの中華和え 味噌汁	28 味ご飯 きつねうどん 大根と丸天の煮物 果物	29 ご飯 ポークピカタ じゃが芋の金平 味噌汁	30 休み	31 大晦日	
768 キロカロリー	797 キロカロリー	722 キロカロリー			

☆一口又モ☆

冬の脱水について

夏には熱中症による脱水を心配しがちですが、冬にも脱水の危険性があることを知っていますか？
冬に起こる脱水は『隠れ脱水』ともいわれ、脳梗塞・心筋梗塞などの原因にもなりえるため、注意が必要です。
脱水は早めの予防が大切になるので冬だからと言って油断せずに、しっかり予防しましょう！！

