



ノーボーダーズ

						1 金	
						2 土	
						鶏の唐揚げあんからめ スマイルポテト ポークビッツ 野菜ソテー・マカロニサラダ フルーツ	
						男爵コロッケ ハムステーキ 千切りキャベツ 筑前煮・金山寺味噌 めかぶ・漬物・コーヒゼリー	
4 月		5 火		6 水 炊込みごはん		7 木 おにぎり	
白身魚の唐揚げミートソース スパゲティソテー 大学芋 もやしの酢の物 フルーツ		油淋鶏 ウィンナー 焼きうどん 切干大根煮・竹輪煮 フルーツ		サケの幽庵焼き じゃが芋金平 豆腐焼売 ひじきサラダ フルーツ		ハンバーグ スパゲティソテー チキンナゲット コールスローサラダ フルーツ	
8 金		9 土		10 日		11 月 偲ごはん	
豚肉ケチャップ炒め コロッケ バンバンジーサラダ 枝豆 フルーツ		味噌カツ 千切りキャベツ 金平蓮根・竹輪煮 オムレツ 漬物・ミニゼリー		12 火 のり弁風ごはん		13 水 わかめごはん	
11 月 偲ごはん		12 火 のり弁風ごはん		13 水 わかめごはん		14 木	
豆腐ハンバーグ ミニアメリカンドッグ 和風スパゲティソテー じゃが芋ミートソース煮 フルーツ		竹輪の天ぷら 豚肉とポテトの金平 さくら焼売 白菜サラダ フルーツ		赤魚の照焼き 揚げコーンボール キャベツの和え物 さつま芋と大豆の甘がらめ フルーツ		肉団子のトマト煮 鶏餃子 春雨の酢の物 ポイルブロッコリー フルーツ	
15 金 おにぎり		16 土		17 日		18 月 偲ごはん	
カレーコロッケ 鶏の唐揚げ 焼きそば ポテトサラダ フルーツ		チキンカツ 焼売 千切りキャベツ 根菜炒め・里芋煮 茶碗蒸し・漬物・デザート		19 火 おにぎり		20 水 炊込みごはん	
21 木		22 金		23 土		24 日	
鶏の照焼き 蓮根の天ぷら もやしソテー ひじき煮 フルーツ		白身魚フライタルタルソース チャプチェ 粉ふき芋 生麩の煮物 フルーツ		豚肉の生姜炒め イカカツ 枝豆 キャベツチキンサラダ フルーツ		春分の日	
25 月		26 火		27 水 偲ごはん			
照焼きハンバーグ ポテトフライ スパゲティソテー ブロッコリーの和え物 フルーツ		白身魚フライ ウィンナー 千切りキャベツ 若竹煮・真丈煮 とろろ・漬物・デザート		28 木		29 金	
30 土		31 日		1 月		2 火	
豚カツ 千切りキャベツ ポークビッツ じゃが芋煮 フルーツ		コロッケ ミートボール マカロニソテー ツナサラダ フルーツ		サバの塩焼き ウィンナー ビーフソテー 炒り豆腐 フルーツ		ハムステーキ おさかなナゲット 焼きそば 大根蒟蒻おかか煮 フルーツ	
豆腐ハンバーグ コーン焼売 キャベツの和え物 金平ごぼう フルーツ		卵の花フライ ハムステーキ 千切りキャベツ がんもどき煮・さつま揚げ煮 玉子豆腐・漬物・デザート		3 水		4 木	

☆食材仕入れの都合により多少変更することがございます。



昔ながらの知恵

かぜに効く淡色野菜



ねぎ

にんにく



しょうが

ねぎやんにんにくに含まれているにおい成分は、殺菌作用があり、かぜ予防に役立ちます。また、ビタミンB1(豚肉などに多い栄養素)と一緒にとると、疲労回復に効果的です。しょうがは体を温める作用があり、昔から、しょうが湯などにして飲まれています。

このようなかぜ予防を見直してみましょう。



日本ケタリング株式会社