

月	火	水	木	金
2 832kcal 16% 2.7g レーズンパン 牛乳 ポークビーンズ オニオンドレッシングサラダ	3 793kcal 17% 2.2g ごはん 牛乳 いわしのにんにくしょうゆがけ 即席漬け みぞれ汁	4 780kcal 17% 1.9g ごはん 牛乳 すきやき からしあえ	5 777kcal 16% 2.0g 豚ごぼうごはん 牛乳 こまいフライ しょうがあえ	6 799kcal 17% 2.9g はちみつパン 牛乳 白菜のクリーム煮 アセロラゼリー キャベツとハムのサラダ
9 770kcal 17% 2.5g アップルシナモントースト 牛乳 ポトフ ヨーグルト	10 802kcal 15% 2.4g ごはん 牛乳 ローズポークぎょうざ チンゲン菜の酢醤油あえ 大根と鶏肉の中華炒め煮	11 781kcal 16% 2.6g ごはん 牛乳 さばのみそだれかけ かまぼこの土佐あえ けんちん汁	12 770kcal 15% 3.0g スパゲッティミートソース 牛乳 コロッケ 寒天入りヘルシーサラダ	13 841kcal 14% 2.6g ごはん 牛乳 根菜カレー 海藻サラダ
16 854kcal 14% 2.3g 黒パン 牛乳 白身魚のバジルフライ コールスローサラダ ウィンナーと豆のスープ	17 816kcal 14% 2.1g 茨城美味(おい)しお献立 ごはん 牛乳 豆腐の中華煮 パンサンスー	18 781kcal 16% 2.7g ピタパン 牛乳 焼きそば チキンサラダ	19 856kcal 16% 3.1g ミルクパン 牛乳 米粉のフライドチキン レモンドレッシングサラダ さつまいものミネストローネ	20 781kcal 18% 2.0g 冬至献立 12/21(土)が冬至です ごはん 牛乳 さけのゆうあん焼き ごまあえ ほうとう

23 821kcal 15% 2.3g クリスマス献立 カレーピラフ 牛乳 ハンバーグハニーマスタードソース 小松菜サラダ クリスマスデザート
--

日付 エネルギー たんぱく質 食塩相当量 (kcal) (%) (g) 献立名

寒さが一段と厳しくなり、インフルエンザやかぜ、新型コロナの流行が心配されます。そしてノロウイルスによる食中毒や感染症にも注意が必要です。それらの予防に、簡単にできて、とても効果が高い方法は、ズバリ、「せっけんを使ったいねいな手洗い」です。「ただいま」の後、トイレの後、そして食事の前には、忘れずにせっけんで手洗いをしましょう。

なぜせっけんで手洗いをするの？

見た目にはきれいでも、手には病気の原因になる見えない細菌やウイルスがついていることがあります。

手や指についた細菌やウイルスは、口や鼻などから人間の体内に侵入し、体に悪さをします。

水だけの手洗いでは、細菌やウイルスがしっかり落ちません。せっけんですみすみまで丁寧に洗きましょう。

デザート サラダ カレーピラフ	盛りつけ図 ○お椀2種類 (大…ピンク) (中…グリーン) ○皿1種類 あります。 ※牛乳は毎日提供されるため省略しています。
-----------------------	---