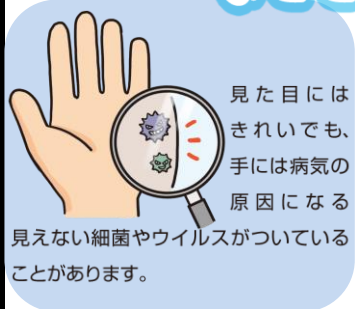


月	火	水	木	金
---	---	---	---	---

寒くなり、新型コロナだけでなく、かぜやインフルエンザの流行が心配されます。そして同じく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。それらの予防のために、簡単にできて、とても効果の高い方法は、ズバリ、「せっけんを使った丁寧な手洗い」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？



1 856kcal 15% 2.8g 黒パン 牛乳 オムレツ ペンネバジルソース 根菜とキャベツのチャウダー	2 849kcal 13% 2.0g ごはん 牛乳 すき焼き からしあえ
パンネ オムレツ チャウダー 	からしあえ ごはん すき焼き

5 振替休業日	6 823kcal 14% 2.1g 五目ごはん 牛乳 揚げぎょうざ キャベツのナムル	7 789kcal 16% 2.4g ごはん 牛乳 納豆 大根と豚肉の炒め煮 チンゲン菜の酢醤油あえ	8 824kcal 16% 2.9g コッペパン 牛乳 ポークビーンズ いちごジャム たこのマスタードドレッシングサラダ ブルーベリー&ヨーグルト	9 801kcal 17% 2.4g ごはん 牛乳 さんまの生姜煮 お浸し 豚汁
-------------------	---	--	--	--

	ナムル ぎょうざ 1人3個 五目ごはん 	納豆 酢醤油あえ ごはん 炒め煮 	ヨーグルト たこのサラダ ジャム ポークビーンズ 	お浸し さんまの ごはん 豚汁

12 801kcal 15% 3.6g アップルシナモントースト 牛乳 ブロッコリーサラダ ポトフ 型抜きチーズ	13 811kcal 14% 2.1g ごはん 牛乳 四川風マーボー豆腐 中華サラダ	14 803kcal 14% 2.3g ごはん 牛乳 和風ハンバーグみぞれソース しょうがあえ かきたま汁	15 832kcal 18% 3.0g 米粉のクリームスパゲッティ ミニロールパン 牛乳 白身魚レモンフライ 海藻サラダ	16 801kcal 14% 2.4g ごはん 牛乳 白菜と厚揚げの中華煮 華風あえ
--	--	---	--	--

チーズ サラダ ポトフ 	サラダ ごはん マーボー豆腐 	しょうがあえ ハンバーグ ごはん かきたま汁 	サラダ 白身魚フライ スパゲッティ 	華風あえ ごはん 中華煮
---------------------------	-----------------------	----------------------------------	-----------------------------	---------------------

19 865kcal 17% 3.3g クリスマス献立 はちみつパン 牛乳 ローストチキン コールスローサラダ マセドアンスープ メゾンドノエル	20 816kcal 17% 1.8g 冬至献立・美味しお献立 ごはん 牛乳 ぶりの幽庵焼き ごましょうゆあえ ほうとう	21 807kcal 14% 2.9g 五目チャーハン 牛乳 しゅうまい もやしサラダ 果物(みかん)	22 806kcal 14% 2.3g ごはん 牛乳 ビーフカレー 寒天入りヘルシーサラダ	日付 エネルギー たんぱく質 食塩相当量 (kcal) (%) (g) 献立名
---	---	--	--	---

ケーキ サラダ ロースト スープ 	ごましょうゆあえ ぶり ごはん ほうとう 	チャーハン しゅうまい 1人3個 	サラダ ごはん カレー 	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。
-------------------------------	--------------------------------	-------------------------	--------------------	---