

月	火	水	木	金
---	---	---	---	---

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、「せっけんを使ったていねいな手洗い」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。

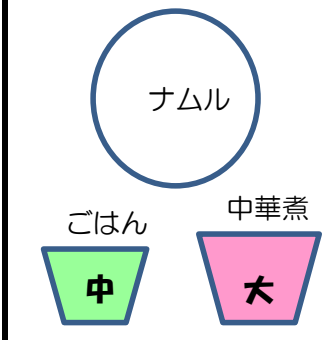
## なぜせっけんで手洗いをするの？

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。

大丈夫だも〜ん  
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。せっけんですみずみまで丁寧に洗いましょう。

**1** 796kcal 14% 1.9g  
ごはん 牛乳  
豆腐の中華煮  
キャベツのナムル



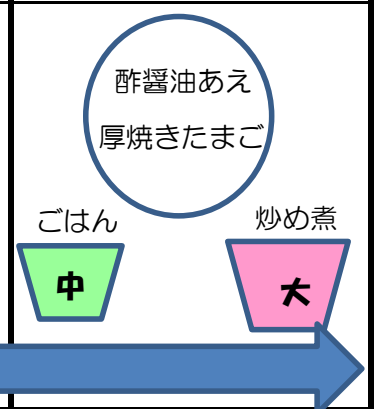
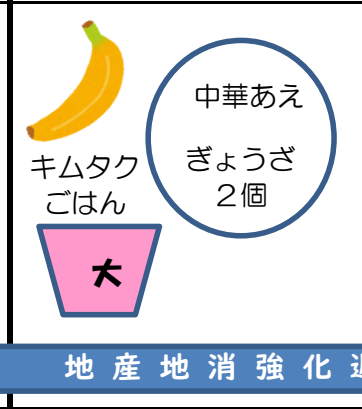
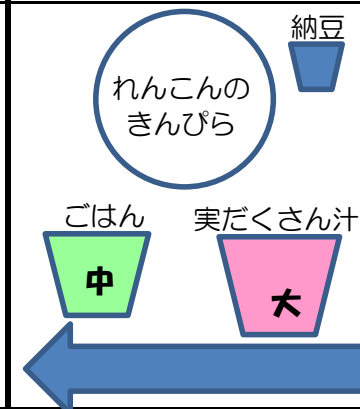
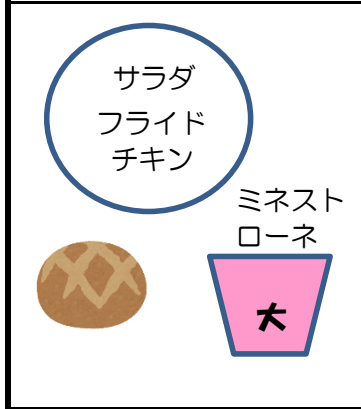
**4** 837kcal 17% 2.7g  
黒パン 牛乳  
米粉のフライドチキン コールスローサラダ  
ミネストローネ

**5** 803kcal 14% 2.3g  
**いばらきを味わおう(れんこん)**  
ごはん 牛乳 納豆  
れんこんのきんぴら 実だくさん汁

**6** 816kcal 13% 2.4g  
キムタクごはん 牛乳  
焼きぎょうざ 中華あえ  
台湾バナナ

**7** 811kcal 15% 2.7g  
はちみつパン 牛乳  
白菜とさつまいものクリーム煮  
ツナサラダ

**8** 809kcal 14% 2.1g  
ごはん 牛乳  
厚焼きたまご チンゲン菜の酢醤油あえ  
大根と豚肉の炒め煮



地産地消強化週間(5日~8日)

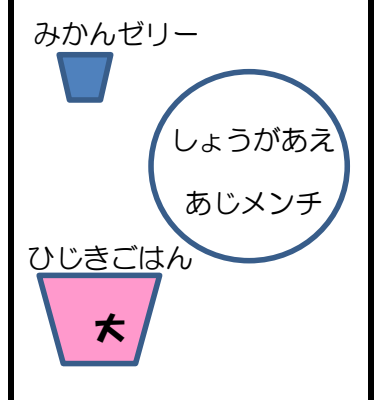
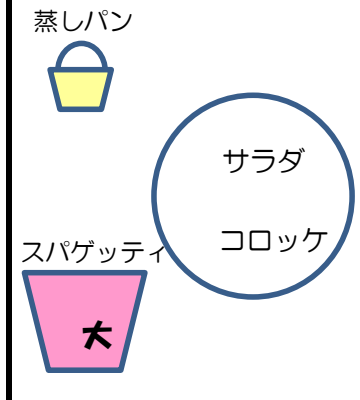
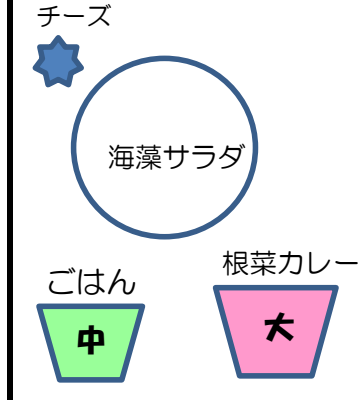
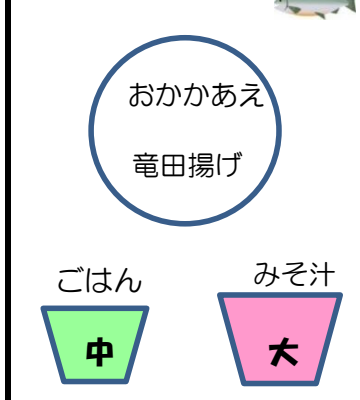
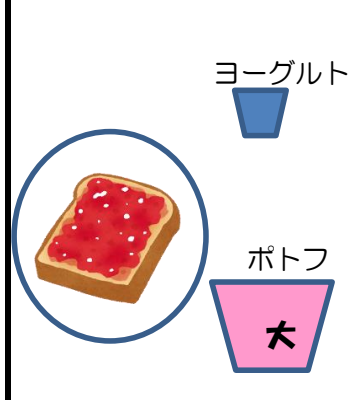
**11** 802kcal 14% 3.1g  
アップルシナモントースト  
牛乳 ポトフ  
ヨーグルト

**12** 857kcal 15% 1.9g  
**茨城美味(おい)しお献立**  
ごはん 牛乳 さばの竜田揚げ  
おかかあえ もやしたっぷりみそ汁

**13** 833kcal 13% 2.7g  
ごはん 牛乳  
根菜カレー 海藻サラダ  
型抜きチーズ

**14** 794kcal 16% 2.6g  
ジェノベーゼスパゲッティ 牛乳  
コロッケ ブロッコリーサラダ  
さつまいも蒸しパン

**15** 798kcal 14% 2.4g  
歯ごたえひじきごはん 牛乳  
あじメンチカツ しょうがあえ  
みかんゼリー



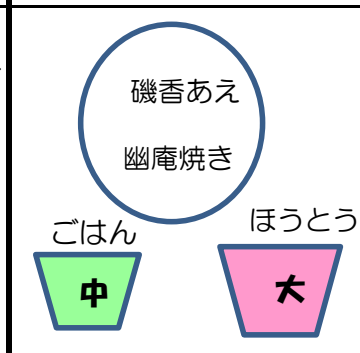
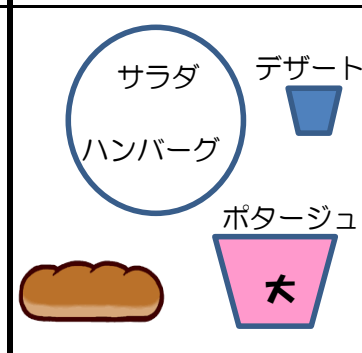
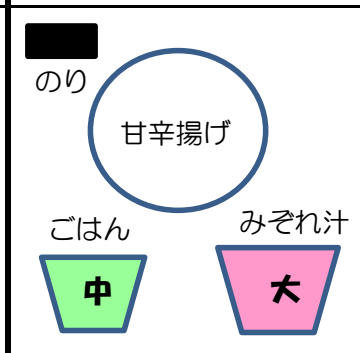
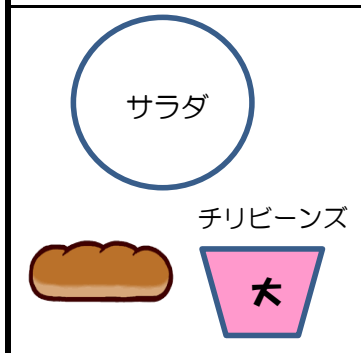
**18** 832kcal 15% 3.0g  
レーズンパン  
牛乳  
チリビーンズ  
寒天入りヘルシーサラダ

**19** 831kcal 14% 2.6g  
ごはん 牛乳  
大豆とさつまいもの甘辛揚げ  
肉団子のみぞれ汁  
味付けのり

**20** 823kcal 16% 2.9g  
**クリスマス献立**  
ミルクパン 牛乳  
ハンバーグハニーマスタードソース  
レモンドレッシングサラダ  
キャロットポタージュ  
クリスマスカップデザート

**21** 801kcal 17% 2.1g  
**冬至献立** 12/22(金)が冬至です  
ごはん 牛乳  
ぶりに幽庵焼き 磯香あえ  
ほうとう

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



**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。