
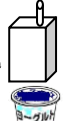


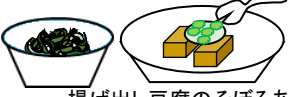
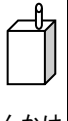




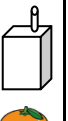





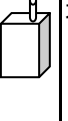





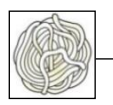



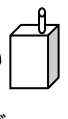




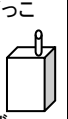



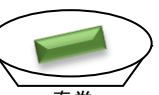
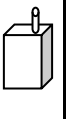




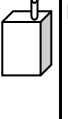





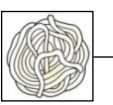



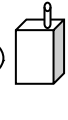




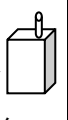




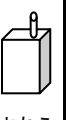






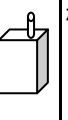




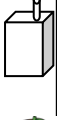

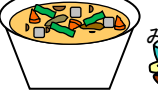


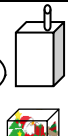

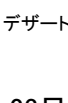






<p>れんこんと水菜のサラダ</p>  <p>チキンビーンズ</p>  <p>ヨーグルト</p>   <p>大根としめじのスープ 2日</p> <p>854Kcal/4.0g</p>	<p>ひじきの炒め煮</p>  <p>揚げ出し豆腐のそぼろあんかけ</p>    <p>かきたま汁 3日</p> <p>781Kcal/2.4g</p>	<p>ゆずの香りあえ</p>   <p>イワシの煮つけ</p>     <p>みかん</p> <p>のっぺい汁 4日</p> <p>754Kcal/2.2g</p>	<p>小松菜のソテー</p>   <p>れんこんチップス</p>    <p>シーフードカレー 5日</p> <p>846Kcal/2.4g</p>	<p>大根とがんもの煮つけ</p>   <p>かき揚げ</p>    <p>かやくうどん 6日</p> <p>782Kcal/2.2g</p>	
<p>グリーンポテト</p>   <p>煮込みハンバーグ</p>    <p>白菜のクリームスープ 9日</p> <p>859Kcal/3.8g</p>	<p>ほうれん草のごまあえ いぶりがっこ</p>   <p>ハタハタのから揚げ</p>    <p>きりたんぼ鍋 10日</p> <p>771Kcal/2.2g</p>	<p>大根の甘酢漬け</p>   <p>春巻</p>    <p>カニ豆腐 11日</p> <p>853Kcal/2.6g</p>	<p>れんこんのきんぴら</p>   <p>親子丼</p>    <p>豆腐の味噌汁 12日</p> <p>784Kcal/2.7g</p>	<p>白菜のおひたし</p>   <p>大豆と小魚のあめがらめ</p>    <p>にくみそ 13日</p> <p>866Kcal/2.7g</p>	
<p>切り干し大根のハリハリ漬け</p>   <p>厚焼き卵</p>    <p>すき焼き 16日</p> <p>778Kcal/2.1g</p>	<p>れんこんのおかか煮</p>   <p>だいず入りツナごはん</p>    <p>ぶたじる 17日</p> <p>791Kcal/2.4g</p>	<p>納豆のたれ</p>   <p>ブロッコリーのごまあえ</p>    <p>納豆・花かつお</p>   <p>関東煮 18日</p> <p>773Kcal/2.0g</p>	<p>じゃがいもの中華炒め</p>   <p>ワカサギの天ぷら</p>    <p>味噌ラーメン 19日</p> <p>798Kcal/3.6g</p>	<p>かぼちゃの煮つけ</p>   <p>サケのゆず味噌かけ</p>    <p>たぬき汁 20日</p> <p>851Kcal/2.2g</p>	
<p>コーンキャベツ</p>   <p>てばもとの照り煮</p>    <p>ポトフ 23日</p> <p>837Kcal/3.6g</p>	<p>せっけんで「て」をあらおう!</p> <p>しょくじのまえにはせっけんでてをあらいましょう</p>  <p>みずがためたくても しっかりあらいましょう。</p>  <p>ゆびさきは、とくに しっかりあらいましょう。</p> 				<p>12月</p> <p>中・高等部</p> 

このマークは「味の旅」  
今月は「秋田県」です。



鉄分が多い献立の日

食物せんいが多い献立の日

「日本型食事」の日



しっかり手洗い・うがい

休み中も「早寝・早起き・朝ご飯」で生活リズムを整えましょう

