

2 月	3 火	4 水	5 木	6 金
星コロッケ 八幡巻き 白菜昆布和え マカロニカレーサラダ フルーツ	文化の日	イカカツ さくら焼売 キャベツソテー 麻婆豆腐 フルーツ	肉団子の酢豚風 揚げ餃子 人参煮 小松菜ののり和え フルーツ	照焼きチキン 南瓜煮 ビーフンソテー 若布のぬた和え フルーツ
9 月		10 火	11 水	12 木
味噌カツ 高野豆腐煮 もやしソテー ひじき煮 フルーツ	豚肉のブルコギ風炒め スマイルポテト オクラ煮 星型しんじょう煮 フルーツ	サバの塩焼き チキンリング 焼きうどん 切干大根のかみかみサラダ フルーツ	ハンバーグ ウィンナー スパゲティソテー ポテトサラダ フルーツ	野菜春巻き 里芋煮 レンコン金平 ブロッコリーソテー フルーツ
16 月	17 火	18 水	19 木	20 金
タラのーロフライ ハムステーキ じゃが芋金平 しらたきそぼろ炒め フルーツ	チキンケチャップ煮 マカロニソテー ブロッコリー インゲンコーン和え フルーツ	野菜肉巻き 竹輪の天ぷら 人参金平 ハムサラダ フルーツ	チキンナゲット さつま芋甘煮 焼きそば オクラおかか和え フルーツ	南瓜フライ 焼売 青菜コーン和え 豆腐の煮物 フルーツ
23 月	24 火	25 水	26 木	27 金
勤労感謝の日	里芋コロッケ ミートボール 和風マカロニソテー 野菜カレー炒め フルーツ	豆腐ハンバーグ レンコンの天ぷら 小松菜の和風炒め 人参味噌マヨ和え フルーツ	エビカツ たこウィンナー 金平ごぼう 若布の土佐酢和え フルーツ	豚しゃぶ 蒸しとうもろこし キャベツと胡瓜の和え物 刻み昆布の煮物 フルーツ
	☆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			
30 月				
鶏の唐揚げ 人参煮 もやし炒め じゃが芋の中華煮 フルーツ				
				

○ノロウイルスに要注意！

食中毒といえば夏の暑い時期に多いイメージですが、11月～3月ごろの気温が低く空気が乾燥する季節にはノロウイルスによる食中毒が増えてきます。感染してから1～2日で激しい腹痛・嘔吐・下痢などの症状が出て、小さな子供は命にかかわることもあるので十分に注意が必要です。

手洗いの徹底・食品の十分な加熱・テーブルや調理器具の消毒など感染対策をしっかりとって健康に過ごせるようにしましょう！

○レンコンに穴が開いているのはなぜ？？

11月から旬を迎えるレンコン。レンコンにたくさん開いている穴は、レンコンが土の中で育つときに空気を通すための大切な穴です。穴が向こう側まで見えることから「将来の見通しが良くなる」縁起の良い食材とされています。

レンコンには、おなかの調子を整える食物繊維や、元気な体作りを助けるビタミンCが含まれています。特にレンコンのビタミンCはでんぷんで守られているため、加熱しても壊れにくいという特徴があります。シャキシャキ食感のおいしいレンコンを食べて元気いっぱい過ごしましょう！



日本ケタリング株式会社