



**2日 Pickup**

**えびとじゃが芋のチリソース**

体がぽかぽか温まるピリ辛のチリソースをえびとじゃが芋のグリルにかけて食べましょう。

**10日 Pickup**

**ハンバーグトマトソース**

ドイツのハンブルグ港と横浜港は姉妹港として交流があります。

ジャーマンポテト・ザワークラウト・リンゼンズッペ

**22日 Pickup**

**行事食「冬至」**

ぶりの幽庵焼き・かぼちゃのそぼろあん

冬至に旬の食材を食べたりゆず湯に入ったりして厄払いや無病息災を願う風習があります。

MON

担当栄養士より

寒い冬を元気に過ごすためには、「適度な運動」「十分な休養」に加えて「栄養バランスのよい食事」が大切です。そこで、12月は毎週水曜日に「**免疫カアップメニュー**」を取り入れました。

TUE

**6** 牛乳 ごはん

■ 鶏肉の竜田揚げ

- いかと大根の煮物
- こんにゃくのピリ辛炒め
- 磯香和え
- ◇ えのきたけのみそ汁

876kcal 32.8g

**7** 牛乳 ごはん

■ たらのみぞれあんかけ

- 肉野菜炒め
- 昆布豆
- 白菜のおひたし
- ◇ わかめのみそ汁

864kcal 35.0g

**14** 牛乳 ごはん

■ 白身魚フライ

- 豚ごぼろ炒め
- こんにゃくのおかか煮
- 即席漬
- ◇ たまねぎと水菜のみそ汁

854kcal 33.3g

**21** 牛乳 ごはん

■ ポークケチャップ

- パスタサラダ
- こまつなのソテー
- にんじんと大豆のカレーマリネ
- ◇ キャベツとたまねぎのスープ

地産地消 846kcal 32.2g

WED

**免疫カアップメニュー**

**1** 牛乳 ごはん

■ 豚肉と生揚げの塩こうじ炒め

- きびなごフライ・ブロッコリー
- かぶの即席漬
- かぼちゃの甘煮
- ◇ ほうれんそうとたまねぎのみそ汁

864kcal 31.8g

**8** 牛乳 ごはん

■ チーズオムレツ 根菜ミートソース

- コールスロー
- こまつなのジンジャーソテー
- 粉吹き芋
- ◇ かぶとベーコンのスープ

846kcal 29.5g

**15** 牛乳 ごはん

■ 牛丼の具

- さつま揚げと大根のカレー煮
- こまつなとキャベツのごま和え
- みかんゼリー
- ◇ 豆腐のみそ汁

セルフ丼メニュー 814kcal 35.1g

**22** 牛乳 ごはん

■ ぶりの幽庵焼き

- かぼちゃのそぼろあん
- ほうれんそうとえのきたけの煮びたし
- ごぼうサラダ
- ◇ かきたま汁

839kcal 33.0g

THU

**2** 牛乳 ごはん

■ えびとじゃが芋のグリル

- ◇ チリソース
- 鶏肉とチンゲンサイの炒め物
- 揚げしゅうまい
- 中華和え

地産地消 863kcal 34.4g

**9** 牛乳 ごはん

■ わかさぎフライ・メカジキの にんにく醤油ソテー

- かぶの玉子炒め
- しらすとわかめのさっぱり和え
- 里芋の煮物
- ◇ けんちん汁

832kcal 32.1g

**16** 牛乳 ごはん

■ 鶏肉と大豆の オイスター炒め

- 中華サラダ
- きのご炒め
- 大根の甘酢和え
- ◇ フルーツ杏仁

854kcal 30.4g

**23** 牛乳 ごはん

■ 生揚げと野菜の そぼろ煮

- 白菜とまたけの煮びたし
- さつま芋の甘煮
- 牛肉のしぐれ煮
- ◇ もずくのみそ汁

848kcal 33.7g

FRI

**3** 牛乳 ごはん

■ 親子丼の具

- 切り干し大根の煮物
- しいたけと大豆のからめ和え
- ひじきサラダ
- ◇ さつま芋のみそ汁

867kcal 33.0g

**10** 牛乳 ソフトフランスパン

■ ハンバーグトマトソース・ポイルドソーセージ

- ジャーマンポテト
- ザワークラウト
- ラ・フランスコンポート
- ◇ リンゼンズッペ

ドイツ 834kcal 30.4g

**17** 牛乳 ごはん

■ さばのみそだれがけ

- 和風サラダ
- じゃが芋のきんぴら
- 白桃コンポート
- ◇ ほうれんそうのすまし汁

まごほ(わ)やせしい 856kcal 30.8g

**24** 牛乳 黒糖パン

■ チキンと野菜のコンソメ煮

- グラタン・ブロッコリー
- ほうれんそうとコーンのソテー
- りんごコンポート
- ◇ かぼちゃポタージュ

857kcal 32.3g

**7日 Pickup**

**たらのみぞれあんかけ**

旬のたらのみぞれをカリッと揚げて、だいたいおろしのみぞれあんをたっぷりかけます。

**15日 Pickup**

**ボリューム満点セルフ丼メニュー**

**牛丼の具**

**24日 Pickup**

**チキンと野菜のコンソメ煮**

グラタン・かぼちゃポタージュ

新メニュー



食具持参のお願い

献立内容に合わせて、箸・スプーン等、清潔な食具をご用意ください。ご協力をよろしくお願いいたします。



横浜市食育 マスコットキャラクター バランスイ〜ナ