


12 December

2023年 **dream gardens**
月のこんだて 
フルーツはイメージです。当日変更になる場合があります。



ひとくち MEMO
みかん

日本で一番多く栽培されているフルーツで、冬に出荷量が多くなります。みかんは皮をむくだけで、手軽にビタミンCを補うことができます。ビタミンCは免疫力を高めて風邪などの病気予防に効果があります。みかんの酸味はクエン酸によるもので、疲労回復の効果あります。みかんのさわやかな甘い香りは、気分をリフレッシュさせる効果がありますので、集中力を高めたい時に食べるのもオススメです。



FOOD ACTION NIPPON
みんなで食料自給率アップ!
ドリームガーデンズは、FOOD ACTION NIPPON推進パートナーです。



12月になると、街にはイルミネーションが輝き、クリスマスソングが流れますね。クリスマスは大人も子供もワクワクするイベントになります。クリスマスは、キリストの神様のイエスキリストの生まれた日と考えている人が多いですが、実際は誕生日ではなく、生まれたことをお祝いする日です。クリスマスはツリーを飾ることが一般的で、一番上の星はイエスキリストが生まれた時にひと際輝いていた星を表しています。ツリーの飾りつけを行ったり、クリスマス料理を食べたりして、家族でクリスマスを楽しみましょう。



1(金)

MENU
●コーンコロッケ
●フルーツ
●じゃこごはん



★★★★★★★★

エネルギー：412kcal 脂質：10.9g
タンパク質：10.4g 塩分：1.7g

4(月) デザート

MENU
●メンチカツ
●フルーツ
●いちごパン



★★★★★★★★

エネルギー：411kcal 脂質：13.6g
タンパク質：12.5g 塩分：1.7g

5(火)

MENU
●ハッシュドビーフ
●フルーツ
●しろごはん



★★★★★★★★

エネルギー：413kcal 脂質：11.3g
タンパク質：11.4g 塩分：1.8g

6(水)

MENU
●しろみさかなフライ
●フルーツ
●じゅうしぐれごはん



★★★★★★★★

エネルギー：406kcal 脂質：10.8g
タンパク質：11.0g 塩分：1.7g

7(木)

MENU
●タンドリーチキン
●フルーツ
●ごましおごはん



★★★★★★★★

エネルギー：417kcal 脂質：10.7g
タンパク質：11.5g 塩分：1.6g

8(金)

MENU
●ぶたにくの
スタミナいため
●フルーツ
●こんぶごはん



★★★★★★★★

エネルギー：406kcal 脂質：11.6g
タンパク質：11.4g 塩分：1.5g

11(月)

MENU
●オムレツ
●フルーツ
●じゃこごはん



★★★★★★★★

エネルギー：412kcal 脂質：10.9g
タンパク質：11.0g 塩分：1.6g

12(火)

MENU
●えびフライ
●フルーツ
●さけごはん



★★★★★★★★

エネルギー：402kcal 脂質：11.3g
タンパク質：9.9g 塩分：1.6g

13(水)

MENU
●ハンバーグ
●フルーツ
●のりごはん



★★★★★★★★

エネルギー：405kcal 脂質：9.9g
タンパク質：10.3g 塩分：1.6g

14(木) デザート

MENU
●フライドチキン
●フルーツ
●ミルクパン



★★★★★★★★

エネルギー：426kcal 脂質：13.2g
タンパク質：12.0g 塩分：1.9g

15(金)

MENU
●ビーフカレー
●フルーツ
●しろごはん



★★★★★★★★

エネルギー：418kcal 脂質：10.8g
タンパク質：10.8g 塩分：1.6g

18(月)

MENU
●とりにくのてりやき
●フルーツ
●おかかごはん



★★★★★★★★

エネルギー：420kcal 脂質：12.0g
タンパク質：10.7g 塩分：1.7g

19(火)

MENU
●ぎゅうどんふうに
●フルーツ
●しろごはん



★★★★★★★★

エネルギー：415kcal 脂質：10.4g
タンパク質：10.8g 塩分：1.5g

20(水)

MENU
●ポークカレー
●フルーツ
●しろごはん



★★★★★★★★

エネルギー：424kcal 脂質：10.4g
タンパク質：11.4g 塩分：1.5g

21(木)

MENU
●さかなの
いそふみやき
●フルーツ
●ぎゅうしぐれごはん



★★★★★★★★

エネルギー：391kcal 脂質：10.1g
タンパク質：11.6g 塩分：1.6g

22(金)

MENU
●とりにくのからあげ
●フルーツ
●ごましおごはん



★★★★★★★★

エネルギー：410kcal 脂質：12.5g
タンパク質：12.8g 塩分：1.7g