

除去食
(卵抜き)

鶏肉とひじきの
卵とじ煮

白身魚フライ
(1人1切)



ごはん



だんご汁

12月22日(月)



白菜



白菜は、冬が旬の野菜です。
水分が多く、低エネルギーな葉
物野菜として親しまれています。
免疫力を向上させて、風邪予防
に繋がるビタミンCが比較的多く
含まれています。



「だんご」はのどにつまる危険があります。
よく噛んで食べましょう。