

除去食
(卵抜き)

鶏肉とひじきの
卵とじ煮



ごはん

⚠ だんご汁

白身魚フライ
(1人1切)

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。