

♡ 今月のメニュー ♡

平成24年11月



SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 15%;"> <p>朝</p> <p>11/24</p> <p>タ</p> </div> <div style="width: 15%;"> <p>朝</p> <p>11/5</p> <p>タ</p> </div> <div style="width: 15%;"> <p>朝</p> <p>11/6</p> <p>タ</p> </div> <div style="width: 15%;"> <p>朝</p> <p>11/7</p> <p>タ</p> </div> <div style="width: 15%;"> <p>朝</p> <p>11/8</p> <p>タ</p> </div> <div style="width: 15%;"> <p>朝</p> <p>11/9</p> <p>タ</p> </div> <div style="width: 15%;"> <p>朝</p> <p>11/10</p> <p>タ</p> </div> </div>						
<p>朝</p> <p>11/4</p> <p>タ</p>	<p>朝</p> <p>11/5</p> <p>タ</p>	<p>朝</p> <p>11/6</p> <p>タ</p>	<p>朝</p> <p>11/7</p> <p>タ</p>	<p>朝</p> <p>11/8</p> <p>タ</p>	<p>朝</p> <p>11/9</p> <p>タ</p>	<p>朝</p> <p>11/10</p> <p>タ</p>
<p>朝</p> <p>11/11</p> <p>タ</p>	<p>朝</p> <p>11/12</p> <p>タ</p>	<p>朝</p> <p>11/13</p> <p>タ</p>	<p>朝</p> <p>11/14</p> <p>タ</p>	<p>朝</p> <p>11/15</p> <p>タ</p>	<p>朝</p> <p>11/16</p> <p>タ</p>	<p>朝</p> <p>11/17</p> <p>タ</p>
<p>朝</p> <p>11/18</p> <p>タ</p>	<p>朝</p> <p>11/19</p> <p>タ</p>	<p>朝</p> <p>11/20</p> <p>タ</p>	<p>朝</p> <p>11/21</p> <p>タ</p>	<p>朝</p> <p>11/22</p> <p>タ</p>	<p>朝</p> <p>11/23</p> <p>タ</p>	<p>朝</p> <p>11/24</p> <p>タ</p>
<p>朝</p> <p>11/25</p> <p>タ</p>	<p>朝</p> <p>11/26</p> <p>タ</p>	<p>朝</p> <p>11/27</p> <p>タ</p>	<p>朝</p> <p>11/28</p> <p>タ</p>	<p>朝</p> <p>11/29</p> <p>タ</p>	<p>朝</p> <p>11/30</p> <p>タ</p>	<p>朝</p> <p>12/1</p> <p>タ</p>

厨房掲示板

☺ 今月の行事 ☺ ☆印の日です

☆11月11日(日曜日) 昼食 ひふみ園祭

☆11月14日(水曜日) 昼食 お楽しみメニュー

☆11月19日(月曜日) 昼食 郷土料理(静岡)

朝夕の気温が一気に下がってきました。空気が乾燥して、風邪をひきやすくなるのでこの時期は注意が必要です。風邪などを引きやすくなる日常のストレスに対抗するホルモンをサポートするのがビタミンCです。冬のお野菜ではカリフラワーやブロッコリー、かぶの葉などに多く含まれます。ただ、ビタミンCは、水に溶けやすく熱に弱い性質があるので柿やキウイ、みかんなどから上手に摂取するとよいでしょう。最近、早い時期からみかんがスーパーに登場する様になって嬉しいですね。(管理栄養士 枝澤)