



きゅうしょく

いただきます~す!

12月

12月になり、寒さも冬本番です。1日3食バランスのよい食事をしっかり食べて、かぜに負けない体をつくりましょう!

ちゃちゃもランチ



12月12日(火)

米粉入りパン 牛乳 かぶとはたけしめじのクリーム煮 花野菜のサラダ

はたけしめじは松阪市の飯南森林組合で栽培されています。スーパーなどで売っているしめじと比べると大きくしっかりしていて、シャキシャキした歯ごたえが特長です。不足しがちな食物繊維やミネラルを含んでいるので、体の調子を整えてくれます。



5日の「きくらげのスー」のきくらげも松阪でつくられたものです。

12月15日(金) 和食の日

あいまぜ



あいまぜは松阪市の郷土料理で、昔から法事などで作られてきました。家庭によって作り方や入れる具材は様々ですが、食材をそれぞれ煮て味付けしたものを冷まして、最後にそれらを甘酢で合わせます。「あいまぜる」という調理方法から「あいまぜ」という名前がついたそうです。

<あいまぜに入っている食材>

だいこん にんじん れんこん あぶらあげ ちくわ 干しいたけ



12月19日(火)

セレクトきゅうしょく

<主になるおかず>

てりやきチキン

または まぐろカツ

<デザート>

いちごヨーグルト

または りんごゼリー

自分が選んだおかずとデザートをいただきます♪