

12

December

2024年 **dream gardens**
月のこんだて



スマホでもメニューが見られるよ!



いちごの栽培が始まったのは18世紀のオランダで、日本へ伝わったのは江戸時代末期、オランダ船によってもたらされたと言われています。露地物の旬は4月～6月ごろですが、ハウス栽培が盛んになってからは12月ごろから店頭に並ぶようになりました。いちごはビタミンCが豊富に含まれており、1日に6～7粒食べるだけで1日に必要なビタミンCを補うことができます。



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。

2(月) デザート

MENU
●オムレツ
●フルーツ
●プルコギパン

エネルギー: 440kcal 脂質: 10.9g
タンパク質: 11.0g 塩分: 1.6g

3(火)

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

4(水)

MENU
●ぶたにくのスタミナいため
●フルーツ
●しろごはん

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

5(木)

MENU
●ハッシュドポーク
●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(金)

MENU
●しろみざかなフライ
●フルーツ
●ぎゅうしぐれごはん

エネルギー: 410kcal 脂質: 11.0g
タンパク質: 11.2g 塩分: 1.6g

9(月)

MENU
●メンチカツ
●フルーツ
●じゃごごはん

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

10(火)

MENU
●ぎゅうどんぶうに
●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

11(水) 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

12(木)

MENU
●えびフライ
●フルーツ
●さげごはん

エネルギー: 422kcal 脂質: 11.5g
タンパク質: 11.2g 塩分: 1.8g

13(金)

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

16(月)

MENU
●とりにくのでりやき
●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

17(火)

MENU
●ポパイカレー
●フルーツ
●しろごはん

エネルギー: 404kcal 脂質: 10.2g
タンパク質: 10.8g 塩分: 1.8g

18(水)

MENU
●コーンコロケ
●フルーツ
●じゃごごはん

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

19(木)

MENU
●さかなのいそふうみやき
●フルーツ
●ひじきごはん

エネルギー: 422kcal 脂質: 10.4g
タンパク質: 10.8g 塩分: 1.6g

20(金)

MENU
●チキンクリームに
●フルーツ
●しろごはん

エネルギー: 402kcal 脂質: 9.8g
タンパク質: 10.4g 塩分: 1.5g



12月31日。1年の締めくくりの日。年越しそば:江戸中期から始まりました。当時は「『細く』『長く』生きられるように」「病気や借金と縁が『切れる』ように」と願って食べていました。「労を『ネギ』らい、汚れを清める『禰宜』」との語呂合わせで薬味に葱を入れていました。現在、大晦日にそばを食べることは、「そばのように細く長く生きられるように」と長寿を願う他にも、「そばのように家族の縁も細く長く続くように」という意味があります。



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。