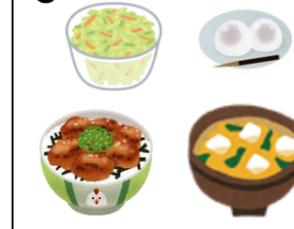


8月のこんだて

月	火	水	木	金	土
2 	3 	4 	5 	6 	7 
むぎごはん 麦御飯、すまし汁 わふう 和風グラタン さといも 里芋サラダ	ひ 冷やしそば、おにぎり カリフラワーサラダ くだもの 果物	ごはん、ニラ玉スープ ポークチャップ フレンチサラダ	ごはん、もやしスープ さかな 魚の味噌チーズ焼き スパゲティサラダ	やきとりどん 焼鳥丼、味噌汁 みそしる コールスローサラダ くずまんじゅう 葛馒头	お弁当
山の日					
10 	11 	12 	13 		
シシリアンライス たまご 玉子スープ ブロッコリーサラダ	ごはん、みそしる にく 肉じゃが こうみしょうゆ 香味醤油和え	カルボナーラサンド ミネストローネ サラダ、ゼリー、牛乳	お弁当		
16 	17 	18 	19 	20 	
ごはん、むしゃじる 武者汁 とり 鶏の醤油香り揚げ あ もずくの酢のもの	ごはん、とうにゅう 豆乳スープ ちくわの磯部揚げ いそべ ゴボウサラダ	ごはん、みそしる さかな 魚のレモンソースかけ かぼちゃのサラダ	て 照り焼きバーガー やさい 野菜スープ、サラダ ゼリー、ジュース	かんこくふう 韓国風シーチキン丼 どん すまし汁、サラダ す 笹団子	
23 	24 	25 	26 	27 	28 
オムライス オニオンスープ サラダ	ごはん、すまし汁 チキン南蛮 なんばん 酢のもの	ひ 冷やし中華、おにぎり ちゅうか 春巻き はるま 胡麻豆腐or冷奴 ごまどうふ ひやっこ	ごはん、ハンバーグ だいず 大豆ひよこ豆ポトフ まめ ひじきサラダ	ごはん、みそしる さかな 魚のピカタ さ ゴーヤチャンプル	そうめん会 かい
30 	31 	お酢パワー！！			
ごはん、だんご汁 とり 鶏の塩こうじ焼き しお コブサラダ	やさい 野菜たっぷりカレー ブロッコリースープ まめ 豆と昆布のサラダ こんぶ	<p>夏の暑さで食欲がなくなったり、疲れがとれないなど、夏バテの症状はありませんか？ そんな時には健康効果の高いお酢を取り入れてみましょう。 お酢は、加熱しても栄養成分が変化しないため、酸味が苦手な人は加熱すると食べやすくなります。また、加熱したお酢は旨味やコクが増し、魚やお肉を柔らかくする効果もあります！ ◎食欲増進…酸っぱいものを食べると胃液と唾液が分泌され、消化を助けて食欲が出ます。 ◎疲労回復…疲れのもととなる乳酸が溜まるのを防ぎ、溜まってしまった乳酸の分解を促します。 ◎他にも…便秘改善・食中毒予防・高血圧予防・血糖値の上昇を防ぐ・動脈硬化の予防</p>			