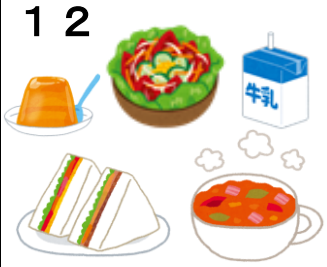
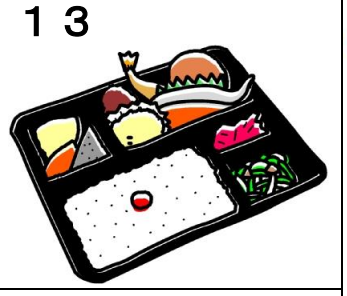
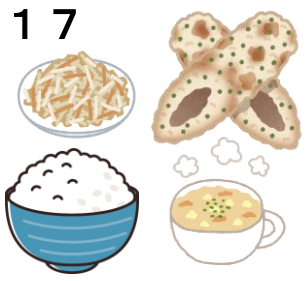
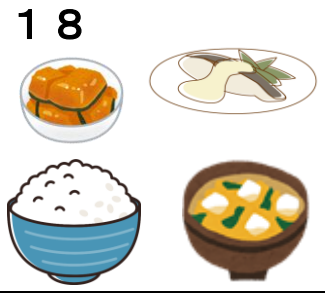
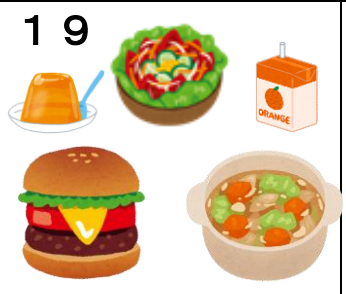
# 8月のこんだて

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|---|---|---|---|---|
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 麦御飯、すまし汁<br>和風グラタン<br>里芋サラダ | 冷やしそば、おにぎり<br>カリフラワーサラダ<br>果物 | ごはん、ニラ玉スープ<br>ポークチャップ<br>フレンチサラダ | ごはん、もやしスープ<br>魚の味噌チーズ焼き<br>スパゲティサラダ | 焼鳥丼、味噌汁<br>コールスローサラダ<br>葛饅頭 | お弁当 |
| | 10 | 11 | 12  | 13  | |
| | シシリアンライス<br>玉子スープ<br>ブロッコリーサラダ | ごはん、みそしる<br>肉じゃが<br>香味醤油和え | カルボナーラサンド<br>ミネストローネ<br>サラダ、ゼリー、牛乳 | お弁当 | |
| 16 | 17  | 18  | 19  | 20 | |
| ごはん、武者汁<br>鶏の醤油香り揚げ<br>もずくの酢の物 | ごはん、豆乳スープ<br>ちくわの磯部揚げ<br>ゴボウサラダ | ごはん、みそしる<br>魚のレモンソースかけ<br>かぼちゃのサラダ | 照り焼きバーガー<br>野菜スープ、サラダ<br>ゼリー、ジュース | 韓国風シーチキン丼<br>すまし汁、サラダ<br>笹団子 | |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| オムライス<br>オニオンスープ<br>サラダ | ごはん、すまし汁<br>チキン南蛮<br>酢の物 | 冷やし中華、おにぎり<br>春巻き<br>胡麻豆腐or冷奴 | ごはん、ハンバーグ<br>大豆ひよこ豆ポトフ<br>ひじきサラダ | ごはん、みそしる<br>魚のピカタ<br>ゴーヤチャンプル | そうめん会 |
| 30 | 31 | | | | |
| ごはん、だんご汁<br>鶏の塩こうじ焼き<br>コブサラダ | 野菜たっぷりカレー<br>ブロッコリースープ<br>豆と昆布のサラダ | | | | |

お酢パワー！！

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