

のこんだて

月	火	水	木	金	土
8月31日【野菜の日】 「野菜を1日350g摂りましょう」というフレーズを耳にしたことはあるでしょうか？ これは、厚生労働省が提唱する健康づくりの指標『健康日本21』で、目標値として定められている野菜接種量のこと。1日350gといわれても、実際にどのくらいの量なのか、いまいち想像がつかない方もいらっしゃるのでは？ そこで今回は視覚的に350gを把握しながら、1日の食事で無理なく野菜を取り入れましょう！！ 生野菜なら両手3杯 ゆでたら片手3杯				1	2
4	5	6	7	8	9
ビビンバ丼・すまし汁 サラダ・くだもの	ごはん・武者汁 鶏の醤油香り揚げ ゴーヤチャンプル	冷やし中華・パン 春巻き・ゼリー	ごはん・中華スープ 魚の南蛮漬け オクラのサラダ	オムライス オニオンスープ サラダ	ごはん・みそ汁 わふうきんぴらつつ 和風金平包み シューアイス
	1 2	1 3	1 4		
	タコライス たまご 玉子スープ・サラダ	ごはん・わかめスープ 魚のカレー焼き きんぴらゴボウ	べんとう お弁当		
1 8	1 9	2 0	2 1	2 2	2 3
豚キムチ丼・サラダ すまし汁・どら焼き	ごはん・みそ汁 チキン南蛮 酢のもの	ナポリタンサンド コーンスープ・サラダ ゼリー・ジュース	ごはん・豆乳スープ なすの肉のせフライ 人参サラダ	ごはん・かきたま汁 豆腐のふわふわ揚げ シーザーサラダ	そうめん流し
2 5	2 6	2 7	2 8	2 9	3 0
ごはん・とろみ汁 とりにく 鶏肉の塩 麴焼き ひじきの大豆煮	ジャージャー麺 パン・サラダ ごま豆腐	ごはん・すまし汁 グラタン きゅうり みそ 胡瓜の味噌マヨかけ	ごはん・みそ汁 さかな 魚のレモンソースかけ かぼちゃサラダ	野菜カレー (シーフード or 豚肉) キャベツのスープ 中華サラダ	パン・トマトスープ ナゲット・デザート ぎゅうにゅう 牛 乳