



の こんだて



月	火	水	木	金	土
	1 	2 		4 	5
	ごはん、のっぺい汁 魚の胡麻味噌焼き お魚パスタ	ラーメン、おにぎり サラダ ターサイパオズ		ごはん、味噌汁 鶏の醤油香り揚げ フルーツポンチ	おにぎりセット けんちん汁 フランクフルト
7 	8 	9 	10 	11 	
むぎごはん、すまし汁 焼きカレーグラタン 胡瓜の味噌マヨかけ	ごはん、カニのとろみ汁 イカ下足メンチカツ ゴボウサラダ	カルボナーラサンド モロヘイヤスープ レンコンサラダ ゼリー、ジュース	やき鳥丼、味噌汁 コールスローサラダ 大学芋	ごはん、えだまめ 御飯、枝豆サラダ 生姜とワカメのスープ 魚の刻みソースかけ	
14 	15 	16 	17 	18 	
シシリアンライス 中華スープ ブロッコリーサラダ	ごはん、しらたまじり 御飯、白玉汁 チーズハンペンフライ 杏仁豆腐	ごはん、なめこの味噌汁 魚の更紗焼き カリフラワーサラダ	さらうどん、おにぎり サラダ 果物	さんしょくどん 三色丼、もずくスープ サラダ わらび餅	
21 	22 		24 	25 	26
ドライカレー オニオンスープ 中華サラダ	みぞれチキン丼 すまし汁、サラダ ヨーグルト		ごはん、めかたま汁 魚の柚子胡椒焼き なすの中華煮	たかなごはん 高菜御飯、だご汁 あじのさんが焼き コンヤクの南蛮漬け	パン、シチュー サラダ、プリン 牛乳
28 	29 	30 	<div style="background-color: #e0e0e0; padding: 10px;"> <p>◎味噌の栄養素</p> <p>味噌の主原料である大豆は、良質のたんぱく質を豊富に含む食品で、“畑の肉”と言われています。大豆は発酵によって、アミノ酸やビタミンなどが多量に生成され、栄養的に優れた味噌になります。その他にも味噌には、炭水化物、脂質、灰分、ビタミン、カリウム、マグネシウム、繊維質など、たくさんの栄養素が含まれています。1つの食品でこれほど多くの栄養を含むものは、ほかに例がありません。</p> </div>		
ごはん、なっとうじり 御飯、納豆汁 八宝菜 南瓜のサラダ	スパゲティ コーンスープ パン、サラダ	ごはん、とりにく 御飯、鶏肉の塩麴焼き 白だし味噌汁or 赤だし味噌汁 ひじきの大豆煮			