

# 8月のこんだて

月	火	水	木	金	土
<p>夏の水分補給のポイント！！</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 1日1. 8～20程度の水分をとる。</li> <li>・ 起きた後と眠る前、お風呂上りは特に水分が不足している。</li> <li>・ のどが乾いたと感じたら、水分がすでに不足しているので、すぐに水分補給する。</li> <li>・ 冷房の効いた部屋で過ごす人は、あたたかい飲み物を上手に取り入れる。</li> <li>・ 甘いものを飲みすぎない。</li> </ul> <p>→糖の多い飲み物は空腹を感じにくくするため、食欲不振で夏バテになる。</p>			<p>1</p>	<p>2</p>	<p>3</p>
			<p>ごはん、<sup>とうにゅう</sup>豆乳スープ <sup>いそべあ</sup>ちくわの磯部揚げ ゴボウサラダ</p>	<p>ひやし中華、<sup>ちゅうか</sup>春巻き おにぎり、フルーツ</p>	<p>ハヤシライス ベジタブルスープ プリン</p>
<p>5</p>	<p>6</p>	<p>7</p>	<p>8</p>	<p>9</p>	<p>10</p>
<p>ごはん、<sup>たまご</sup>玉子スープ <sup>とうふ</sup>豆腐のふわふわ揚げ シーザーサラダ</p>	<p>ごはん、<sup>ちゅうか</sup>中華スープ タンドリーチキン ハムサラダ</p>	<p><sup>なす</sup>茄子ボロネーゼサンド コーンスープ、サラダ ゼリー、<sup>ぎゅうにゅう</sup>牛乳</p>	<p><sup>かんこくふう</sup>韓国風シーチキン丼 <sup>どん</sup>すまし汁、サラダ <sup>じり</sup>だいがくいも 大学芋</p>	<p>ごはん、<sup>すいぎょうざ</sup>水餃子 <sup>さかな</sup>魚のピカタ ジャーマンポテト</p>	<p>ごはん、<sup>みそしる</sup>味噌汁 <sup>わふう</sup>和風きんぴら包み <sup>つつ</sup>シューアイス</p>
	<p>13</p> <p>べんとう お弁当</p>			<p>16</p>	<p>17</p>
				<p>シーフードカレー キャベツのスープ <sup>ちゅうか</sup>中華サラダ</p>	<p>そうめん流し</p>
<p>19</p>	<p>20</p>	<p>21</p>	<p>22</p>	<p>23</p>	
<p>とり<sup>どん</sup>鶏サラダ丼、<sup>みそしる</sup>味噌汁 コールスローサラダ <sup>くずまんじゅう</sup>葛饅頭</p>	<p>ごはん、<sup>じり</sup>かきたま汁 <sup>さかな</sup>魚の南蛮漬け <sup>えだまめ</sup>枝豆サラダ</p>	<p>ごはん、<sup>ちゅうか</sup>中華スープ <sup>にく</sup>肉じゃが、ナムル</p>	<p>ジャージャー<sup>めん</sup>麺 おにぎり、サラダ ゼリー</p>	<p>ごはん、<sup>じり</sup>すまし汁 ハンバーグ、サラダ</p>	
<p>26</p>	<p>27</p>	<p>28</p>	<p>29</p>	<p>30</p>	<p>31</p>
<p><sup>たかな</sup>高菜そぼろ丼、<sup>くだもの</sup>果物 <sup>じり</sup>すまし汁 ブロッコリーサラダ</p>	<p>エビフライサンド <sup>やさい</sup>野菜スープ、サラダ ゼリー、ジュース</p>	<p>ごはん、<sup>ぶたじり</sup>豚汁 <sup>さかな</sup>魚の胡麻焼き ひじきのサラダ</p>	<p>ごはん、ひよこ<sup>まめ</sup>豆サラダ <sup>ふうたまご</sup>伊7A風玉子スープ 稚カワ or サモフライ</p>	<p>とうもろこし飯、<sup>めし</sup>だご汁 <sup>じり</sup>あじのさんが焼き こんにゃく南蛮漬け</p>	<p>ごはん、<sup>あか</sup>赤だし <sup>とり</sup>鶏の醤油香り揚げ ムース</p>