



のこんだて



月	火	水	木	金	土
2 	3 	4 	5 	6 	7
ごはん、すまし汁 オムレツ ホウレン草サラダ	ごはん、もやしのスープ 魚の味噌チーズ焼き マカロニサラダ	スパゲティ、パン 野菜スープ 人参サラダ	焼き鳥丼、味噌汁 コールスローサラダ 葛餅	高菜御飯、だご汁 あじのさんが焼き 南蛮漬け	ごはん、赤だし 豆腐のふわふわ揚げ ブルーベリーゼリー
<p>スポーツの日</p>	10 	11 	12 	13 	<p>衣笠丼</p> <p>衣笠丼とは、甘辛く炊いた油揚げと青ネギを鶏卵でとじ、ご飯に乗せた丼物です。</p>
	きぬがきどん 衣笠丼、すまし汁 サラダ くだもの 果物	ホットドッグ、ジュース トマトスープ、ゼリー サラダ	ゴボウと大豆のキマカレー 野菜スープ ブロッコリーサラダ	ごはん、味噌汁 チーズと大葉のロールアップ コブサラダ	
16 	17 	18 	19 	20 	21
ごはん、中華スープ 魚のカレー焼き 金平ゴボウ	チャンポン、おにぎり サラダ シューマイ	ごはん、すまし汁 ハンバーグ サラダ	ごはん、かき玉汁 肉じゃが 卵の花サラダ	ごはん、武者汁 鶏の醤油香り揚げ 酢のもの	<p>BBQ</p>
23 	24 	25 	26 	27 	
シシリアンライス たまご 卵スープ サラダ	茄子*オニオン*サトウ コーンスープ、サラダ ゼリー、牛乳	ごはん、じゃが芋スープ 鶏の中華風照り焼き ハムサラダ	ごはん、豚汁 魚の胡麻マヨ焼き ひじきのサラダ	ごはん、味噌汁 栗コロッケ カニ風味サラダ	
30 	31 	<p>ブルーベリーのひ・み・つ！</p> <p>ブルーベリーは眼精疲労をとまなう肉体的、精神的疲労や夜間視力障害・不全、目の機能の向上・維持などに効果が認められています。それには、ブルーベリーの紫色を作り出している色素【アントシアニン】に秘密が・・・。アントシアニンには、網膜にあるロドプシンという色素体の再合成を助ける働きがあります。普段はすぐに再合成されるものですが、目を酷使し続けると再合成がうまくいかなくなり、その結果、目の機能が低下してしまいます。そこで、ロドプシンの再合成を助けてくれるアントシアニンを多く摂ってあげることにより、疲れ目を癒し、目の機能を向上させる効果が期待できるのです。</p>			
にくうどん or にくそば おにぎり、ゼリー コリアンサラダ	ごはん 南瓜のグラタン 胡麻味噌サラダ				