

8月のごはんだて

月	火	水	木	金	土
3 	4 	5 	6 	7 	8 
むぎごはん ちくぜんに 麦御飯、筑前煮 とうふ しょうが 豆腐と生姜のスープ バジルのサラダ	ひ 冷やしうどん おにぎり、シューマイ くだもの 果物	ごはん ちゅうか 御飯、中華スープ さかな はなび や 魚の花火焼き スタミナサラダ	さんしょくどん 三食丼、もずくスープ サラダ くずまんじゅう 葛饅頭	ピラの杓仔スープがけ ミネストローネ うめふうみ 梅風味サラダ	パン、やさい 野菜スープ とりしょうゆかおあ 鶏の醤油香り揚げ タルト、ジュース
	11 	12 	<div style="border: 1px solid green; padding: 10px;"> <p style="text-align: center;">～水分摂取ポイント～</p> <p>① 喉が渇く前に、少しずつ、こまめに水分摂取しましょう</p> <p>② 食事の際に味噌汁やスープなどの汁物を取りましょう</p> <p>③ おやつに、スイカや胡瓜、トマトなどの果物や野菜からの水分摂取も良いです</p> <p>④ 甘いジュースや炭酸飲料などではなく、水や麦茶にしましょう</p> <p>*スポーツドリンクは糖分・塩分が含まれているので摂りすぎに注意です!!</p> </div>		
	ドライカレー オニオンスープ 中華サラダ	ごはん だご汁 とりにく コーン焼き インゲンの胡麻和え			
17 	18 	19 	20 	21 	22 
むぎごはん やさい 麦御飯、野菜スープ シーフードグラタン ナムル	ごはん みそしる 御飯、味噌汁 ちくわの磯部揚げ コブサラダ	ジャージャーめん おにぎり 和風サラダ、果物	ごはん たまご 御飯、卵スープ さかな しおや 魚の塩焼き かぼちゃ 南瓜のそぼろ煮	むぎごはん はるさめ 麦御飯、春雨スープ つくねの甘酢炒め ブロッコリーサラダ	そうめん会
24 	25 	26 	27 	28 	
むぎごはん とろみ汁 麦御飯、とろみ汁 とりにく しおこうじ や 鶏肉の塩麹焼き ひじきの大豆煮	ごはん じる さかな 御飯、すまし汁、魚の トマトソース or レモンヨーグルトソース おさつスティック	ごはん みそしる 御飯、味噌汁 わふう 和風トンカツ かニ風味サラダ	ホットドッグ、牛乳 トマトスープ ほうれん草サラダ コーヒーゼリー	ごはん たまご 御飯、にら玉スープ ハンバーグ ひんもく 8品目サラダ	
31 	<div style="border: 1px solid green; padding: 10px;"> <p style="text-align: center;">冷凍麺の美味しいひみつ</p> <p>冷凍麺とは、麺を急速凍結させたもので、茹でるだけ、解凍するだけで手軽においしい麺が食べられます。温度変化にかなりデリケートな食品なので、一度解凍してしまったら再び冷凍しても元のおいしさを取り戻すことはできません。マイナス18℃以下で常に保管するのが理想です。家庭では冷凍庫に保存する必要があります。保存するための添加物を必要とせず、長期間の保存が可能な安心して食べられる食品です。</p> </div>				
やさい どん 野菜たっぷり丼 みそしる 味噌汁 ところてん、ゼリー					