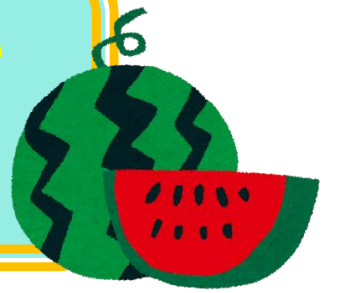
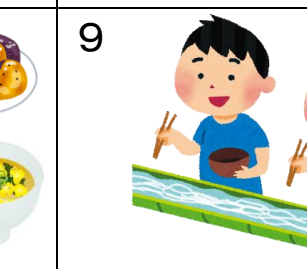
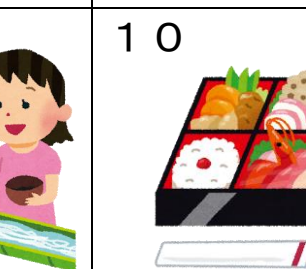
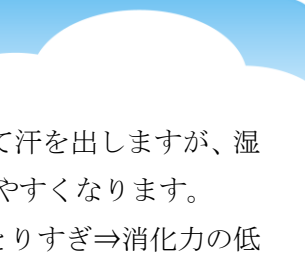
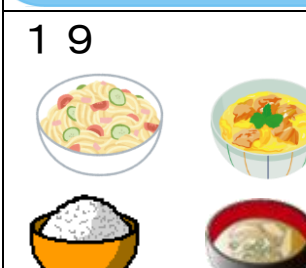
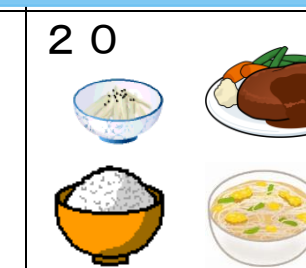
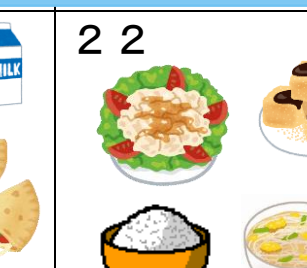
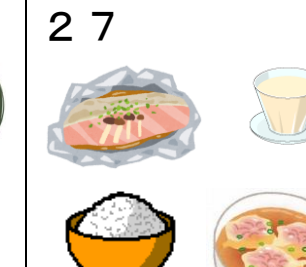
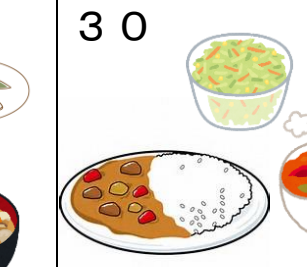




8月のこんだて



月	火	水	木	金	土
 12日～15日は ぼんやす お盆休みです。			1  ごはん ちくぜん に 御飯、筑前煮 とうふ しょうが 豆腐と生姜のスーフ バジルサラダ	2  むぎごはん ちゅうか 麦御飯、中華スープ ぎょかい 魚介ナゲット ごぼうサラダ	3  ごはん みそしる 御飯、味噌汁 とり しょうゆかお あ 鶏の醤油香り揚げ きなこプリン
5  むぎごはん あか 麦御飯、赤だし とり しおこうじ や 鶏の塩麴焼き とうがん わふう に 冬瓜の和風シーチン煮	6  タコライス ちゅうかふう 中華風コーンスープ サラダ	7  ひ 冷やしそば、おにぎり カリフラワーサラダ くだもの 果物	8  つくね丼 すまし汁、ところてん だいごくいも 大学芋	9  なが そうめん流し	10  べんとう お弁当
夏バテ防止の食事 暑くなって体温が上がると、皮膚の血管が拡張して血液が体の表面に集まって汗を出しますが、湿度が高いと汗の蒸発が妨げられ、体温調節が難しく、熱が体内にこもって疲れやすくなります。 また、食生活の面では、暑さによって「暑い⇒だるい⇒食欲がない⇒飲料水のとりすぎ⇒消化力の低下⇒食欲不振」という悪循環がおこります。 さらに、暑さで寝苦しく生活リズムが乱れがちになります。その結果、体調が崩れて夏バテを起こしてしまうと言われています。 			16  かんこくふう 韓国風シーチキン丼 たまご 卵のすまし汁 サラダ、ヨーグルト	17  やさしい ピザ、野菜スープ オムレツ、ジュース スイカゼリー	
19  むぎごはん 麦御飯、キャベツの味噌汁 おやこに 親子煮 スパゲッティサラダ	20  ごはん 御飯、そうめん汁 ハンバーグ (きのこソース) ポテトとひじきのサラダ	21  パン、コーンスープ パリッオーネ ゼリー、牛乳	22  ごはん たまご 御飯、卵スープ ぶたにく れい 豚肉の冷しゃぶ わらび餅	23  ごはん とうふ みそしる 御飯、豆腐の味噌汁 さかな 魚のピカタ ゴーヤチャンプルー	24  ハヤシライス コンソメスープ シューアイス
26  むぎごはん たまご 麦御飯、卵スープ グラタン ナムル	27  ごはん とりじる 御飯、鶏汁 さかな や 魚のチャンチャン焼き ミルクゼリー	28  ひ ちゅうか 冷やし中華、おにぎり どうふ ひやっこ ゴマ豆腐or冷奴 はるま 春巻き	29  たかなごはん 高菜御飯、だご汁 あじのさんが焼き こんにゃくのさっぱり南蛮	30  やさしい 野菜たっぷりカレーライス ブロッコリースープ まめ 豆とこんぶのサラダ	