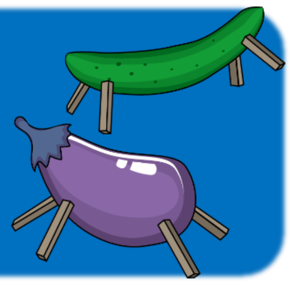
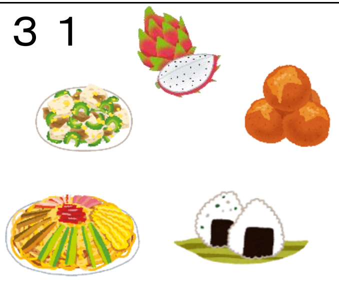
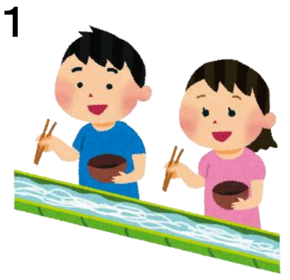
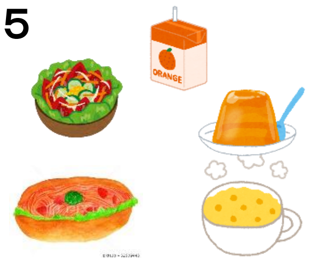
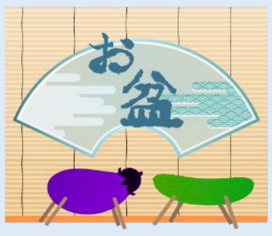
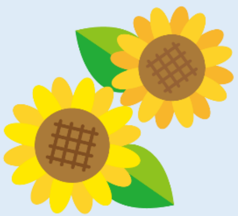
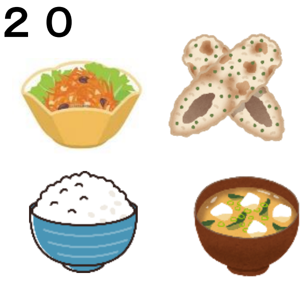
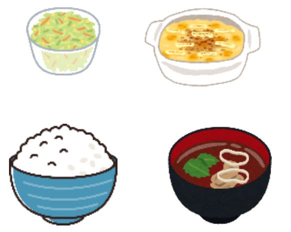
8月のこんだて



月	火	水	木	金	土
３１ 	8 月 31 日は野菜の日！ 8 月 31 日は、や（8）さ（3）い（1）で、「やさいの日」です。消費者に野菜の栄養価やおいしさを再認識してもらうために 1983 年に制定されました。暑い日が続くと、食欲不振になりやすく、体調を崩してしまいがちです。夏が旬の野菜は、生で食べられる野菜が多く、手軽に食べられ、加熱調理による栄養価の損失を抑えられるのが魅力です。水分やビタミン、ミネラルが不足しないように旬の野菜を食べて、元気いっぱいに夏を乗り切りましょう！				1 
冷やし中華、おにぎり ゴーヤチャンプルー ﾄﾞﾗｺﾞﾝﾌﾙｰﾂ or ｻｰﾀﾞｱﾝﾀﾞｷﾞ					そうめん流し
3	4	5 	6	7	8
ごはん、かきたま汁 ハンバーグ ひじきのサラダ	ごはん、すまし汁 魚の磯部焼き サラダ	ナポリタンサンド コーンスープ、サラダ ゼリー、ジュース	ごはん、みそ汁 チキン南蛮 酢の物	カレーライス 野菜スープ 中華サラダ	ごはん、プリン ワカメスープ キャベツメンチカツ
１０	 	１２	１３	 	
マーボー豆腐丼、果物 もずくスープ サラダ		ごはん、みそ汁 鶏の醤油香り揚げ シーザーサラダ	お弁当		
１７	１８	１９	２０ 	２１	２２
ごはん、ほうとう汁 鶏の塩麹焼き コブサラダ	ごはん、玉ねぎサラダ 魚のｷｬﾛｯﾄｿｰｽかけ ビーンズスープ	豆乳担々麺、パン サラダ シューマイ	ごはん、みそ汁 ちくわのゆかり揚げ 人参サラダ	豚キムチ丼、サラダ すまし汁、どら焼き	ハヤシライス 野菜スープ ヨーグルト
２４	２５ 	２６	２７	２８	２９
ごはん、中華スープ 旨だれネギチキン 枝豆サラダ	ごはん、すまし汁 胡瓜の味噌マヨ グラタン	コロッケバーガー 野菜スープ、サラダ ゼリー、牛 乳	とうもろこしごはん だご汁、鯵のさんが焼 こんにゃくの南蛮漬	ごはん、生姜スープ 鮭と野菜カツ 里芋のかか煮	ごはん、みそ汁 竜田揚げ、クレープ