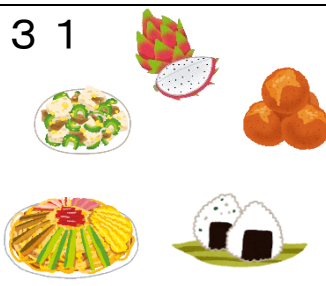
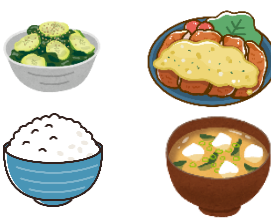
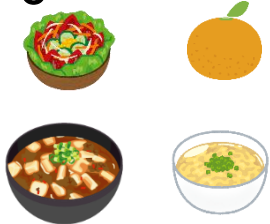
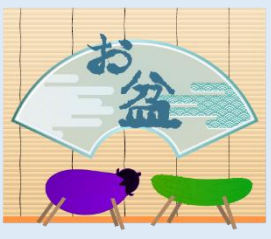
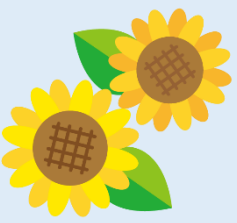
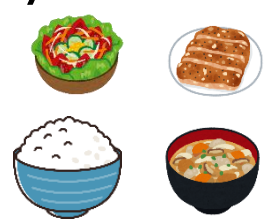
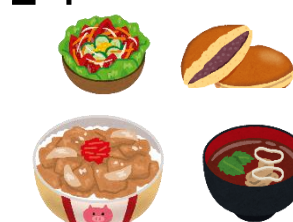
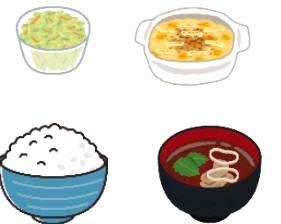
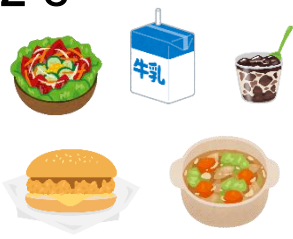
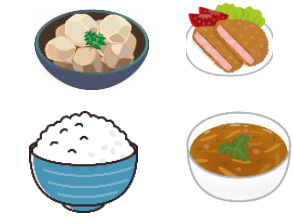


8月

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、元気いっばいに夏を乗り切りましょう！				1 
ひや ^{ちゅうか} し中華、おにぎり ゴーヤチャンプルー ドラゴンフルーツ or サダアングキ					そうめん ^{なが} 流し
3 	4 	5 	6 	7 	8 
ごはん、かきたま ^{じる} 汁 ハンバーグ ひじきのサラダ	ごはん、すまし ^{じる} 汁 さかな ^{いそべ} 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 ^{しる} 汁 チキン ^{なんばん} 南蛮 酢 ^す のもの	カレーライス やさい ^{やさい} 野菜スープ ちゅうか ^{ちゅうか} 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 ^{どうふどん} 豆腐丼、果物 もずくスープ サラダ		ごはん、みそ ^{しる} 汁 とり ^{しょうゆ} 鶏の醤油香り揚げ シーザーサラダ	お弁 ^{べんとう} 当		
17 	18 	19 	20 	21 	22 
ごはん、ほうとう ^{じる} 汁 とり ^{しおこうじ} 鶏の塩麴 ^や 焼き コブサラダ	ごはん、たま ^{たま} ねぎサラダ さかな ^{さかな} 魚のキャロットソースかけ ビーンズスープ	とう ^{とう} にゅう ^{にゅう} たん ^{たん} めん ^{めん} 豆乳担々麺、パン サラダ シューマイ	ごはん、みそ ^{しる} 汁 ちくわ ^あ のゆかり揚げ にんじん ^{にんじん} 人参サラダ	ぶた ^{ぶた} キムチ ^{どん} 丼、サラダ すまし ^{じる} 汁、どら ^や 焼き	ハヤシライス やさい ^{やさい} 野菜スープ ヨーグルト
24 	25 	26 	27 	28 	29 
ごはん、ちゅうか ^{ちゅうか} 中華スープ うま ^{うま} 旨だれネギチキン えだまめ ^{えだまめ} 枝豆サラダ	ごはん、すまし ^{じる} 汁 きゅうり ^{きゅうり} みそ ^{みそ} 胡瓜の味噌マヨ グラタン	コロッケバーガー やさい ^{やさい} 野菜スープ、サラダ ぎゅうにゅう ^{ぎゅうにゅう} ゼリー、牛乳	とうもろこしごはん だご ^{だご} 汁、鱈 ^{あじ} のさんが焼 ^{やき} こんにゃく ^{なんばんづけ} の南蛮漬	ごはん、しょうが ^{しょうが} 生姜スープ さけ ^{さけ} とやさい ^{やさい} 野菜カツ さといも ^{さといも} 里芋のかか煮	ごはん、みそ ^{しる} 汁 たつた ^{たつた} あ ^あ 竜田揚げ、クレープ