



のこんだて



月	火	水	木	金	土
1 	2 	3 	4 	5 	
せきはん 赤飯、デザート かいそう 海藻たっぷりかふう スープ ピカパ&パジルチキ	ごはん、みそしる さかな 魚のレモンソースかけ かぼちゃ 南瓜サラダ	ぶた 豚キムチ丼、サラダ じる すまし汁 きさだんご よもぎ団子	コロケバーガー サラダ、ゼリー、ジュース やさい 野菜スープ	カレーライス キャベツのスープ ちゅうか 中華サラダ	
8 	9 	10 	11 	12 	13
あま 天の川ごはん ほし 星のハンバーグ じる そうめん汁	ごはん、ちゅうか 中華スープ チーズタッカルビ スタミナサラダ	ごはん、みそしる なっとう 納豆、魚のピカタ さかな ゴーヤチャンプル	ごはん、たいへん 太平燕 つつあ パジルソース包み揚げ ごま 胡麻サラダ	さら 皿うどん、サラダ くだもの おにぎり、果物	ごはん、あか 赤だし とうふ 豆腐のふわふわ揚げ あ アイス風デザート
	16 	17 	18 	19 	
	やきとり 焼鳥丼、みそしる サラダ ブドウゼリー or リンゴゼリー	たまご たまごサンド、牛乳 ぎゅうにゅう ミネストローネ、サラダ ヨーグルト	ごはん、きんぴら 金平ごぼう もやしのスープ さかな 魚のカレー焼き	タコライス ちゅうかふう 中華風コーンスープ サラダ	
22 	23 	24 	25 	26 	
さんしょく 三食丼、果物 くだもの もずくスープ、サラダ	チキンパエリア コーンスープ ナッツサラダ	にく 肉うどん、サラダ おにぎり、ムース	ごはん、たま にら玉スープ たま ポークチャップ フランスサラダ	ごはん、のっぺい 汁 さかな 魚のフライ スパゲティサラダ	
29 	30 	31 	<p>暑い夏を元気に乗り切ろう！～夏野菜には夏に必要な栄養が沢山！～ 夏野菜には紫外線から身を守るために働いてくれるβカロチン、ポリフェノール類、ビタミンE,Cが多く含まれているだけでなく、水分やカリウムも多く、汗で失われた水分を補給しつつ、カリウムの利尿作用により、熱をもった体を冷やしてくれる働きもあります。 夏バテにならないように、バランスのとれた食事に加え、睡眠、適度な運動を忘れずに体調管理しましょう！</p>		
ごはん、みそしる なんばん チキン南蛮、酢のもの	ごはん、うめぼし 梅干し すまし汁、オムレツ じる ほうれん草 ほうれん草サラダ	ごはん、ナムル グラタン、ガスパチョ			