



日	曜	ごはん	おやつ	● 血や肉になる	● 熱や力になる	● 調子を整える
2	月	ごはん みそ汁(大根・もやし) 肉じゃが きゅうりとわかめの酢の物 ベーコン	麦茶 牛乳 ストロベリーケーキ	みそ 豚肉 ベーコン 牛乳	米 じゃがいも 砂糖 サラダ油 オリーブ油 いちごジャム バター ケーキミックス	もやし 大根 玉ねぎ 人参 いんげん きゅうり わかめ コーン缶
3	火	ごはん ひじきスープ かれのいのごまみそ焼き ズッキーニのナムル 豚とレタスのボン酢風	麦茶 牛乳 スープビーフン	ベーコン 豆腐 かれい みそ 豚肉 豚ひき肉 牛乳	米 砂糖 すりごま ごま油 ビーフン	人参 ひじき チンゲン菜 スッキーニ レタス レモン汁 玉ねぎ 万能ねぎ 干しいたけ
4	水	麦ごはん みそ汁(じゃがいも・万能ねぎ) 鶏の黒酢煮 しゃきしゃきええ 納豆のそぼろ炒め	麦茶 牛乳 赤いまカロニ	みそ 鶏肉 鶏ひき肉 納豆 ベーコン 牛乳	米 押麦 じゃがいも 砂糖 ごま油 サラダ油 マカロニ	万能ねぎ 長ねぎ にんにく きゃべつ きゅうり えのき 舞茸 刻み昆布 人参 玉ねぎ トマト缶
5	木	玄米ごはん みそ汁(玉ねぎ・きゃべつ) 鮭のレモン風味焼き 温野菜サラダ もりもりピーマン	麦茶 牛乳 きなこクリームサンド	みそ 鮭 ツナ缶 きなこ 牛乳	米 玄米 砂糖 サラダ油 ごま油 薄力粉 食パン バター	きゃべつ 玉ねぎ レモン汁 かぼちゃ きゅうり トマト ピーマン 塩昆布
6	金	ごはん みそ汁(切干大根・わかめ) なすのアマトリチャーナ 春雨サラダ 人参の豆腐和え	麦茶 いらりこ 鮭おにぎり	みそ ベーコン ツナ缶 豆腐 煮干し 鮭	米 薄力粉 パン粉 サラダ油 春雨 砂糖 ごま油 オリーブ油	切干大根 わかめ なす 玉ねぎ トマト缶 きゅうり 人参 海苔
7	土	ごはん みそ汁(なす・油揚げ) 鶏のくわ焼き 塩もみ甘酢風味 けんちょう	麦茶 いらりこ ゆかりおにぎり	油揚げ みそ 鶏肉 豆腐 煮干し	米 砂糖 ごま油	なす きゃべつ きゅうり 人参 大根 ゆかり 海苔
9	月	ごはん みそ汁(人参・油揚げ) 鶏ちゃん焼き 蒸しなすのねぎソース和え 塩かぼちゃ	麦茶 牛乳 甘納豆蒸しパン	油揚げ みそ 鶏肉 赤みそ 牛乳	米 サラダ油 ごま油 砂糖 甘納豆 ケーキミックス	人参 きゃべつ コーン缶 ピーマン にんにく なす トマト きゅうり 長ねぎ かぼちゃ
10	火	ごはん みそ汁(きゃべつ・しめじ) 肉豆腐 きゅうりのごま酢和え ひじきのみそ煮	麦茶 牛乳 しらす炒飯	みそ 豚肉 豆腐 油揚げ しらす 牛乳	米 砂糖 サラダ油 すりごま ごま油	きゃべつ しめじ 玉ねぎ きゅうり 人参 ひじき 大根 コーン缶
11	水	玄米ごはん みそ汁(玉ねぎ・わかめ) さばの照り焼き ゆかりポテト 大根サラダ	麦茶 牛乳 果物 のしおクッキー	みそ さば 牛乳	米 玄米 砂糖 じゃがいも サラダ油 薄力粉 バター さつまいも	玉ねぎ わかめ 生姜 ゆかり 大根 きゅうり 人参 コーン缶 果物
12	木	麦ごはん みそ汁(えのき・大根) 松風焼き 五色和え 豆腐となすのなべしぎ	麦茶 牛乳 ホットツナサンド	みそ 鶏ひき肉 豆腐 ツナ缶 牛乳	米 押麦 上新粉 片栗粉 すりごま 砂糖 サラダ油 ごま油 食パン じゃがいも	大根 えのき 人参 玉ねぎ 刻み昆布 きゅうり セロリ レタス なす
13	金	パンpinkカレーライス 野菜スープ 海藻サラダ	麦茶 牛乳 ソーセージスコーン	鶏肉 ベーコン しらす 牛乳 ウィナー	米 じゃがいも 上新粉 サラダ油 ごま油 砂糖 薄力粉 バター	人参 玉ねぎ かぼちゃ ピーマン りんご なす いんげん セロリ わかめ レタス きゅうり
14	土	ごはん みそ汁(玉ねぎ・かぼちゃ) 和風ハンバーグ きゅうりの梅肉和え 切干大根の煮物	麦茶 きなこ蒸しパン	みそ 豚ひき肉 かつお節 油揚げ きなこ	米 上新粉 砂糖 片栗粉 ケーキミックス	かぼちゃ 玉ねぎ ピーマン きゅうり 梅干し 切干大根 人参
16	月	敬老の日				
17	火	ごはん ひじきスープ かれのいのごまみそ焼き ズッキーニのナムル 豚とレタスのボン酢風	麦茶 牛乳 スープビーフン	ベーコン 豆腐 かれい みそ 豚肉 豚ひき肉 牛乳	米 砂糖 すりごま ごま油 ビーフン	人参 ひじき チンゲン菜 スッキーニ レタス レモン汁 玉ねぎ 万能ねぎ 干しいたけ
18	水	麦ごはん みそ汁(じゃがいも・万能ねぎ) 鶏の黒酢煮 しゃきしゃきええ 納豆のそぼろ炒め	麦茶 牛乳 赤いまカロニ	みそ 鶏肉 鶏ひき肉 納豆 ベーコン 牛乳	米 押麦 じゃがいも 砂糖 ごま油 サラダ油 マカロニ	万能ねぎ 長ねぎ にんにく きゃべつ きゅうり えのき 舞茸 刻み昆布 人参 玉ねぎ トマト缶
19	木	玄米ごはん みそ汁(玉ねぎ・きゃべつ) 鮭のレモン風味焼き 温野菜サラダ もりもりピーマン	麦茶 牛乳 きなこクリームサンド	みそ 鮭 ツナ缶 きなこ 牛乳	米 玄米 砂糖 サラダ油 ごま油 薄力粉 食パン バター	きゃべつ 玉ねぎ レモン汁 かぼちゃ きゅうり トマト ピーマン 塩昆布
20	金	ごはん みそ汁(切干大根・わかめ) なすのアマトリチャーナ 春雨サラダ 人参の豆腐和え	麦茶 いらりこ 鮭おにぎり	みそ ベーコン ツナ缶 豆腐 煮干し 鮭	米 薄力粉 パン粉 サラダ油 春雨 砂糖 ごま油 オリーブ油	切干大根 わかめ なす 玉ねぎ トマト缶 きゅうり 人参 海苔
21	土	ごはん みそ汁(なす・油揚げ) 鶏のくわ焼き 塩もみ甘酢風味 けんちょう	麦茶 いらりこ ゆかりおにぎり	油揚げ みそ 鶏肉 豆腐 煮干し	米 砂糖 ごま油	なす きゃべつ きゅうり 人参 大根 ゆかり 海苔
23	月	振替休日				
24	火	ごはん みそ汁(きゃべつ・しめじ) 肉豆腐 きゅうりのごま酢和え ひじきのみそ煮	麦茶 牛乳 きなこおはぎ	みそ 豚肉 豆腐 油揚げ きなこ 牛乳	米 砂糖 サラダ油 すりごま もち米 甘納豆	きゃべつ しめじ 玉ねぎ きゅうり 人参 ひじき 大根
25	水	玄米ごはん みそ汁(玉ねぎ・わかめ) さばの照り焼き ゆかりポテト 大根サラダ	麦茶 牛乳 果物 のしおクッキー	みそ さば 牛乳	米 玄米 砂糖 じゃがいも サラダ油 薄力粉 バター さつまいも	玉ねぎ わかめ 生姜 ゆかり 大根 きゅうり 人参 コーン缶 果物
26	木	麦ごはん みそ汁(えのき・大根) 松風焼き 五色和え 豆腐となすのなべしぎ	麦茶 牛乳 ホットツナサンド	みそ 鶏ひき肉 豆腐 ツナ缶 牛乳	米 押麦 上新粉 片栗粉 すりごま 砂糖 サラダ油 ごま油 食パン じゃがいも	大根 えのき 人参 玉ねぎ 刻み昆布 きゅうり セロリ レタス なす
27	金	パンpinkカレーライス 野菜スープ 海藻サラダ	麦茶 牛乳 ソーセージスコーン	鶏肉 ベーコン しらす 牛乳 ウィナー	米 じゃがいも 上新粉 サラダ油 ごま油 砂糖 薄力粉 バター	人参 玉ねぎ かぼちゃ ピーマン りんご なす セロリ わかめ レタス きゅうり
28	土	ごはん みそ汁(玉ねぎ・かぼちゃ) 和風ハンバーグ きゅうりの梅肉和え 切干大根の煮物	麦茶 きなこ蒸しパン	みそ 豚ひき肉 かつお節 油揚げ きなこ	米 上新粉 砂糖 片栗粉 ケーキミックス	かぼちゃ 玉ねぎ ピーマン きゅうり 梅干し 切干大根 人参
30	月	ごはん みそ汁(大根・もやし) 肉じゃが きゅうりとわかめの酢の物 ベーコン	麦茶 牛乳 ストロベリーケーキ	みそ 豚肉 ベーコン 牛乳	米 じゃがいも 砂糖 サラダ油 オリーブ油 いちごジャム バター ケーキミックス	もやし 大根 玉ねぎ 人参 きゅうり わかめ コーン缶

※献立は都合により変更する場合があります。

なす。それはほぼ水分のお野菜。きゅうりの95%が水分ですが、なすも94%が水分といわれているほど、水分たっぷりのお野菜です。そしてほぼ水分なので、あまり栄養価がないともいわれています。しかし！先月、先々月と名前が登場している悪いやつ・活性酸素をやっつけてくれるナスニンという成分(なすの紫色の色素成分です)を含んでいます。他にも食物繊維やカリウムはそれなりに含んでおり、血圧降下や胃液分泌促進、肝臓の働きをよくするコリンという成分も含んでいます。水分が多いお野菜なので、体を冷やしてくれる力も持っています。まだまだ暑い日が続くので、なすを食べて元気に過ごしていきましょう！

2日に出てくる『ベーコン』。誤字ではなく、ベーコンとコーンの炒め物なのでこの名前になっています