



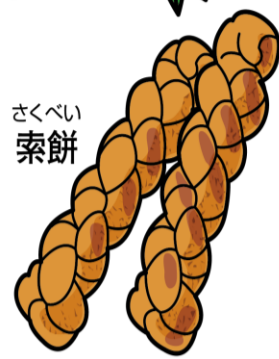
★今月のカムカムメニュー

11日(木) きんぴらごぼう

よくかんで食べると頭の血管や神経が刺激されて脳の働きがよくなります。これにより、記憶力や集中力も高まります。



## 7/7 七夕 「そうめん」に込める願い



七夕には、「そうめん」を食べて邪気を払い、無病息災を願う風習があります。これは、中国の伝説と食べ物に由来するもので、もとはそうめんではなく、「索餅」というお菓子が食べられていました。索餅は、小麦粉や米粉に水を加えて練り、縄のような形にねじったもので、そうめんの原型とされています。



そうめんは具だくさんにすると、栄養のバランスが良くなります！

1日(月)	2日(火) ☆	3日(水)	4日(木)	5日(金)
こくとうパン ハムステーキ ▲ハムステーキ(たまごめき) ▲とりにく ■ニンニク ■たまねぎ ■にんじん ■にんじん・なす ■ズッキーニ ■ピーマン ■パプリカ ■トマトみずに ●オリーブオイル エネルギー 608kcal たんぱく質 26.1g	なつやさいの カレーライス かいそうサラダ ぎゅうにゅう ふくじんづけ ▲わかめ ■コーン ■にんじん ●わふうドレッシング(たまごめき) ■なす ■ゴーヤ カレールー ■ブルーベリー ■ふくじんづけ エネルギー 657kcal たんぱく質 20.5g	テーブルロール ぎゅうにゅう もやしとニラのソテー やきうどん ●れいとううどん ■キャベツ ■ニラ ▲ベーコン ▲ぶたにく ■たまねぎ ▲かまぼこ ■にんじん ▲かつおぶし エネルギー 631kcal たんぱく質 24.1g	ごはん のりつくだに ぎゅうにゅう さわらのしおやき ぶたじる ▲さわら しお ▲のりつくだに ●地場産物を使っています ▲ぶたにく ■ささがきごぼう ▲れいとうとうふ ■とうがん ■こんにやく ■にんじん ■あおねぎ ▲あかみそ ▲しろみそ エネルギー 608kcal たんぱく質 26.7g	ごはん キラキラもち ぎゅうにゅう ほしがたハンバーグ たなばたじる ▲ほしがたハンバーグ(たまごめき) ソース ●キラキラもち(みかん) (たまごめき) ●そうめん ■たまねぎ ■にんじん ■オクラ ▲とりにく エネルギー 606kcal たんぱく質 22.0g
8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)
フィッシュバーガー マカロニスープ ▲しろみざかなのフライ(たまごめき) タルタルソース ■キャベツ ●こめこマカロニ ■たまねぎ ■キャベツ ■にんじん ▲ベーコン エネルギー 608kcal たんぱく質 22.4g	ごはん ぎゅうにゅう すきやきふう にんじんしりしり ▲ぎゅうにく ▲やきとうふ ■はくさい ■たまねぎ ■しろねぎ ■にんじん ■いとこんにやく ■にんじん ▲ツナ エネルギー 630kcal たんぱく質 28.7g	テーブルロール ぎゅうにゅう しおラーメン プロッコリーのサラダ ●れいとうちゅうかめん ▲ぶたにく ■にんじん ■もやし ■ニラ ■つちしょうが しおラーメンスープ ●ごまあぶら ■プロッコリー ■たまねぎ ■コーン ●マヨネーズ(たまごめき) エネルギー 626kcal たんぱく質 21.2g	ごはん なつとう ぎゅうにゅう きんぴらごぼう かぼちゃのみそしる ■ささがきごぼう ▲ぎゅうにく ▲ひらてん ■にんじん ■ピーマン ■こんにやく ▲なつとう ●カムカムメニュー ■かぼちゃ ▲れいとうとうふ ■にんじん ■あおねぎ ▲あかみそ ▲しろみそ エネルギー 608kcal たんぱく質 25.6g	コーンピラフ ミニゼリー ぎゅうにゅう しゅうまい わかめスープ ●アルファールかまい ●アルファールかもちこめ ▲ベーコン ■たまねぎ ■とうもろこし ▲ぶたにく ▲わかめ ■にんじん ■えのきだけ ■もやし ▲しゅうまい2コ(たまごめき) ●りんごミニゼリー(たまごめき) エネルギー 696kcal たんぱく質 21.6g
15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	< 3色の食品群 >
うみのひ ▲ぶたにく ■はくさい ■キムチ ■にんじん ●ごまあぶら やきにくのタレ ▲かんこくのり ▲とりにく ■はくさい ■にんじん ■もやし ■ニラ ●スパゲティ ▲ベーコン ■たまねぎ ■にんじん ■えのきだけ ■しめじ ●オリーブオイル ▲きざみのり ■キャベツ ▲ウィンナー(たまごめき) ■ゆかり ▲とりにく ■たまねぎ ■にんじん ポンず ■れいとうみかん ▲れいとうとうふ ■しめじ ■えのきだけ ■にんじん ■あおねぎ ▲あかみそ ▲しろみそ エネルギー 628kcal たんぱく質 21.9g	デニッシュパン ぎゅうにゅう きのこのわふうスパゲティ キャベツのソテー ●スパゲティ ▲ベーコン ■たまねぎ ■にんじん ■えのきだけ ■しめじ ●オリーブオイル ▲きざみのり ■キャベツ ▲ウィンナー(たまごめき) エネルギー 695kcal たんぱく質 24.3g	しそごはん れいとう ぎゅうにゅう とりにくのポンず むねじのみそしる ■ゆかり ▲とりにく ■たまねぎ ■にんじん ポンず ■れいとうみかん ▲れいとうとうふ ■しめじ ■えのきだけ ■にんじん ■あおねぎ ▲あかみそ ▲しろみそ エネルギー 629kcal たんぱく質 25.0g	● … 熱や力のもとになる食べもの (黄色の食品) ▲ … 筋肉・血液・骨・歯をつくる食べもの (赤色の食品) ■ … 体の調子をととのえる食べもの (緑色の食品)	

材料入荷のつごうにより、内容を多少変更することがありますので ご了承ください。

☆(日付の横) … 食器のふき取りにご協力ください。

