



★今月のカムカムメニュー

13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。

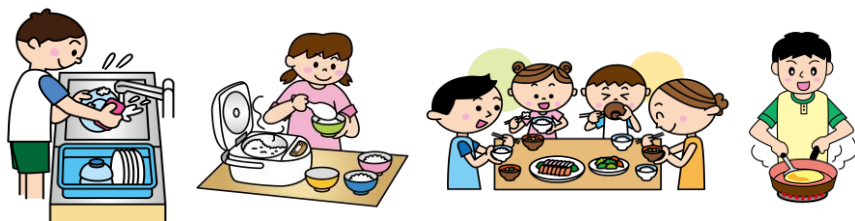


そうめんは具だくさんにすると、栄養のバランスが良くなります!

3日(月)	4日(火) ☆	5日(水)	6日(木)	7日(金)
コッペパン ハムステーキ ▲ハムステーキ(たまごめき) ▲とりにく ■にんにく ■たまねぎ ■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	なつやさいの カレーライス キャバツのソテー ●じゃがいも ■たまねぎ ■にんじん ▲あいびきミンチ ■なす ■ゴーヤ カレールッ ■ブルーベリー ウスターソース ■キャバツ ▲ベーコン ■ふくじんづけ	ミニパン やきうどん ●れいとううどん ■キャバツ ▲ふたにく ■たまねぎ ▲かまぼこ ■にんじん ▲かつおぶし ■はくさい ▲ベーコン	ごはん ふりかけ さわらのしおやき ▲さわら しお ▲ふりかけ(たまごめき) ●れいとうとうふ ■しめじ ■えのきだけ ▲わかめ ■にんじん ■あおねぎ ▲あかみそ ▲しろみそ	ごはん ミニゼリー ほしがたハンバーグ ▲ほしがたハンバーグ(たまごめき) ソース ●みかんミニゼリー(たまごめき) ●そうめん ■たまねぎ ■にんじん ▲かまぼこ ▲とりにく ▲あぶらあげ ■あおねぎ
エネルギー 608kcal たんぱく質 28.8g	エネルギー 712kcal たんぱく質 22.8g	エネルギー 669kcal たんぱく質 22.8g	エネルギー 606kcal たんぱく質 28.2g	エネルギー 661kcal たんぱく質 24.1g
10日(月) ☆	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)
ホットドッグ マカロニスープ ▲フランクフルト(たまごめき) ■キャバツ ■トマトケチャップ ▲のむヨーグルト ●こめマカロニ ■たまねぎ ■キャバツ ■にんじん ▲ベーコン	ごはん とりにくのすきやきふうじ ▲とりにく ▲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 ■ほうれんそう ■もやし ▲かまぼこ	テーブルロール しおラーメン ●れいとうちゅうかめん ▲ふたにく ■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 ▲わかめ ■コーン ■にんじん ●わふうドレッシング(たまごめき)	ごはん きんぴらごぼう ■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 ■かぼちゃ ▲れいとうとうふ ■にんじん ▲わかめ ▲あかみそ ▲しろみそ	やきめし ぎょうざ ●アルファールかまい ●アルファールもちこめ ▲ウインナー(たまごめき) ■にんじん ■たまねぎ ▲やきふた ■あおねぎ ▲わかめ ■にんじん ■えのきだけ ■もやし ▲ぎょうざ 2コ(たまごめき)
エネルギー 591kcal たんぱく質 21.6g	エネルギー 629kcal たんぱく質 25.9g	エネルギー 605kcal たんぱく質 19.7g	エネルギー 649kcal たんぱく質 20.7g	エネルギー 633kcal たんぱく質 20.8g
17日(月)	18日(火)	19日(水)	< 3色の食品群 > ● … 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)	
うみのひ ▲ふたにく ■はくさい ■キムチ ■にんじん ●ごまあぶら やきにくのタレ	ごはん ぶたキムチ ▲ふたにく ■はくさい ■キムチ ■にんじん ●ごまあぶら やきにくのタレ ▲とりにく ■たまねぎ ■にんじん ■ほししいたけ ■あおねぎ	ミニパン きのこのわふうスパゲティ ●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 ■ブロッコリー ■コーン ●マヨネーズ(たまごめき)	☆(日付の横) … 食器のふき取りにご協力ください。	

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。



食事の前に、手をきれいに洗っていますか?

朝ごはんを毎日欠かさず食べていますか?

よくかんで、味わって食べていますか?

おやつは決まった時間に、量を決めて食べていますか?

苦手な食べ物にも挑戦していますか?

毎日の食事を楽にしていますか?