



9月配膳図



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
-----	-----	-----	-----	-----

9月1日は防災の日

もしもの時のために食料・飲料水などの備蓄はできていますか？
家族で備蓄するものを決めたり、期限切れがないかを確認したりしましょう！



9月1日は防災の日

備えは万全ですか？

1.2.3本
ペットボトル
かんづめ
レトルト
乾き物

今月は、愛媛FCの関根コーチの勝ち飯「酢豚」です。
豚肉は、ビタミンB1が豊富に含まれており、疲労回復にはぴったりの食材です。
残暑の厳しい日が続きますが、豚肉パワーで暑さを吹き飛ばしましょう！



<p>4日</p> <p>こっばなます かぼちやのもの わかめごはん さつまじる</p>	<p>5日</p> <p>ぶどう ツナサラダ あかまいごはん きなこめめ なつやさいカレー</p>	<p>6日</p> <p>(袋)ソース ゆでやさい バーガーパン キャベツメンチカツ ようふうにこみ</p>	<p>7日</p> <p>ごぼうのナッツあえ けいちゃん もちむぎごはん すったてじる 岐阜県の郷土料理</p>	<p>8日</p> <p>キャベツソテー こうやどうふナゲット カレーふうみ ピーツとコーンのであいパン ひやしうどん</p>
<p>11日</p> <p>かふうあえ こいわしのうめのかあげ しろごはん タットリタン</p>	<p>12日</p> <p>アーモンドあえ ちくぜんに しろごはん ぶたじる</p>	<p>13日</p> <p>なし フレンチサラダ はだかむぎこパン なすのミートスパゲティ</p>	<p>14日</p> <p>おかかあえ うめ～え きんぴら はだかむぎごはん しみっぱなしどん</p>	<p>15日</p> <p>(中)プルーン ポイルやさい あげどりのレモンに コーンピラフ きのこのクリームスープ</p>
<p>18日</p> <p>敬老の日</p> <p>敬老の日 感謝の気持ち ありがとう！</p>	<p>19日</p> <p>こまつなのナムル はるまき しろごはん なすいり まーぼーどうふ</p>	<p>20日</p> <p>はなやさいのサラダ (袋)タルタルソース チキンなんぼん コッペパン はるさめスープ</p>	<p>21日</p> <p>しそひじき ごまあえ しろごはん さばのこうみやき さわにわん</p>	<p>22日</p> <p>れいとうみかん あおじそドレッシングサラダ コッペパン ナッツいりこ カレービーンズ</p>
<p>25日</p> <p>さんしょくあえ いのとんあげ だいせんおこわ すましじる</p>	<p>26日</p> <p>ちゅうかあえ すぶた しろごはん ちゅうかふう たまごスープ 愛媛FCとのコラボメニュー</p>	<p>27日</p> <p>(中)ももジャム コーンサラダ コッペパン もちむぎいりハンバーグ ワンタンスープ</p>	<p>28日</p> <p>きゅうりとあぶらあげのすのもの ぶたにくのかりんあげ しろごはん きりぼしだいこんのうまに</p>	<p>29日</p> <p>おつきみゼリー きりぼしだいこんのあまづづけ しろごはん さかなときのこのカップやき いもたき 十五夜ランチ</p>

「敬老の日」こそ「まごはやさしい」

長寿の国、日本。日本食によく使われている食べ物のよさを知りましょう。

- ま** まめで元気に過ごすために、は欠かせないもの、それは大豆など豆のパワー！
- こ** ゴーゴー、開け、ごま！小さな粒に秘められた大きな力を活用しよう！
- は** わかさのもと、わかめ。こはち、ひじきなどの海藻は海からの贈り物！
- や** やっばり野菜。健康づくりに欠かせません。1食あたり生で両手いっぱい(およそ120g)が目安です。
- せ** サラサラ血液！魚のあぶらは長寿へのヘルシーパスポート！
- し** 知ってました？ しいたけ、きのこはうま味の宝庫。こんぶ、かつお節とも相乗効果。
- い** いいね～、いも類。ビタミンCや食物繊維も多くてヘルシー！