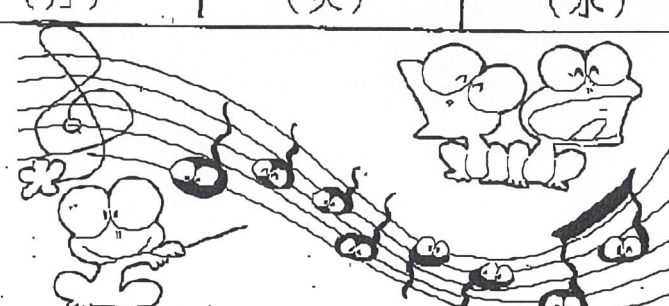
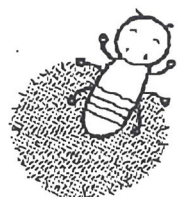


(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)
			1 (ツア炒飯) 洋風卵とじ にらたま汁 野菜のごま和え りんご (牛乳) スキムミルク (牛乳) えんどう豆の蒸しパン	2 (白ごはん) チーズオムレツ 千切大根のみそ汁 まぐろのすりさらだ きゅうい (牛乳) スキムミルク みかし	3 スパゲティミートソース バナナ
5 (野菜たっぷりカレーライス) 玉ねぎのみそ汁 ささみの黄金焼き 野菜たっぷりカレー 三色おひたし いんげんのごま和え バナナ (牛乳) スキムミルク (牛乳) フロリン	6 (ふりかけごはん) 魚の西京焼き 豆腐のシウ汁 キャバツのゆで卵の味噌汁 南蛮の甘煮 オレンジ (牛乳) スキムミルク みかし	7 (白ごはん) 火炒り豆腐 もやしと油揚げの味噌汁 ウインナーソーテー 煮 豆 きゅうい (牛乳) スキムミルク (牛乳) 豆腐入りお豆腐の焼き	8 (炒飯) 五目ビーフン 豆腐のスープ もやしと油揚げの味噌汁 さつま芋の揚げ煮 りんご (牛乳) スキムミルク (牛乳) うどんのカリうどん	9 (芋ごはん) フィッシュバーブ 五目みそ汁 ほうろく草の卵とじ バナナ (牛乳) スキムミルク みかし	10 冷やし中華 オレンジ
12 (ひじきごはん) 魚の石焼揚げ 洋風みそ汁 オロラサラダ 切り昆布の煮付け きゅうい (牛乳) 煮 系 (牛乳) およにきり	13 (白ごはん) なすのミートグラタン わかめスープ 五目さんぴら カレー風味ポタト オレンジ (牛乳) スキムミルク (牛乳) 卵ササニ	14 (ふりかけごはん) さき焼き風煮 南蛮のみそ汁 いんげんの火炒め煮 バナナ (牛乳) スキムミルク みかし	15 (白ごはん) ひじき入り麻婆豆腐 玉ねぎと肉の清汁 春巻き オレンジ (牛乳) スキムミルク (牛乳) セリー	16 (卵炒飯) 魚のフライ(チリソース) もやしと小松菜のみそ汁 千切大根の味噌和え きゅうい (牛乳) コップ スキムミルク みかし	17 もやしラーメン バナナ
19 (白ごはん) 魚の蒲焼風 けんちん汁 白和え ウインナーソーテー オレンジ (牛乳) スキムミルク (牛乳) ほうろく草の味噌和え	20 (ふりかけごはん) カレーコロッパ キャバツのみそ汁 野菜の味噌め バナナ (牛乳) スキムミルク みかし	21 (ハムライス) 筑前煮 卵と玉ねぎのスープ ひじきのツア和え 煮 豆 オレンジ (牛乳) スキムミルク (牛乳) 小倉サニ	22 (ふりかけごはん) 洋風肉じゃが 卵の清汁 小松菜の五目和え きゅうい (牛乳) スキムミルク (牛乳) フレーズのヨーグルト和え	23 (炒飯 No.2) ひじきのかき揚げ 豆腐のみそ汁 野菜のごま和え さつま芋の甘煮 バナナ (牛乳) スキムミルク みかし	24 五目そうめん オレンジ
26 (白ごはん) 魚の石焼焼き 南蛮のシチュー キャバツの味噌汁 レバーのみそ炒め バナナ (牛乳) スキムミルク (牛乳) お豆腐とベーコン	27 (チキンライス) 高野豆腐と野菜の味噌汁 玉ねぎのみそ汁 かみかみサラダ きゅうい (牛乳) スキムミルク (牛乳) 餃子の皮の味噌和え	28 たんじょうかい (わかめごはん) 中華風スープ 鶏の唐揚げ マカロニサラダ オレンジ (牛乳) スキムミルク (牛乳) おひたしセリー	29 (ふりかけごはん) ひじき火炒め じゃが芋のみそ汁 キャバツのじせ火炒め バナナ (牛乳) スキムミルク みかし	30 (白ごはん) 魚のパン粉焼き 玉ねぎとキャバツの清汁 なすのみそ火炒め No.2 オレンジ (牛乳) コップ スキムミルク みかし	

☆ お茶の成分と効用 ☆

お茶に含まれる成分としては、カロチンやビタミンC、E、亜鉛、銅などいろいろありますが、カロチンやビタミンEは浸出されないもので、抹茶以外の飲用では摂取することはできません。また、効用としては、カフェインによる覚醒作用、利尿作用はよく知られていますが、近年注目されているのは「カテキン」という成分です。カテキンはコレステロールの酸化変性をおさえる作用(動脈硬化の予防)や血中コレステロールの低下作用、血圧の上昇抑制作用があるとされています。

《ひとくちメモ》～メロン～

メロンの原産地は、中央アジアと近東と考えられています。わが国には、明治初年にアメリカから渡来しましたが、気候が合わず、普及しませんでした。その後、大正14年にイギリス系温室メロンが入り、現在の網メロンの源となりました。メロンの主な成分は糖質です。夕張メロンやプリンスメロンなど黄色種の場合は、ベータカロチン、ビタミンCを多く含んでいます。

