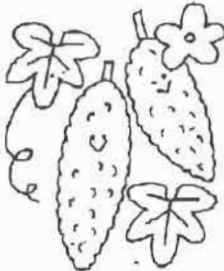
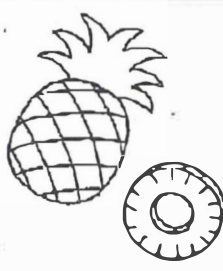
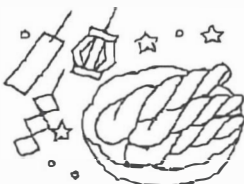


(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)
	1 (じゃこごはん) 手作りかんも 卵スープ キャバツと豆腐の炒め物 オレンジ (牛乳) スキムミルク (牛乳) フレーツヨーグルトとヨー (牛乳) スキムミルク (牛乳) フレーツヨーグルトとヨー	2 (おひかりごはん) 洋風肉じゃが もやしとキャバツのみそ汁 人参のごま和え バイタル (牛乳) スキムミルク (牛乳) 固形ヨーグルトとヨー	3 (白ごはん) 豚肉にじゃこの煮物 人参とキャバツのみそ汁 涼拌三彩 キウイ (牛乳) スキムミルク おかし	4 (おにぎり) 魚のさき揚げ 天のりスープ オーロウワザ キウイ (牛乳) スキムミルク (牛乳) ゼリー	5 冷しうどん バイタル ((おかし))
7 (おひかりごはん) 魚のさき揚げ ミートボールシチュー ひき肉サラダ かぼちゃの甘煮 キウイ (牛乳) スキムミルク おかし	8 (ツナサラダ) ポテトステーキ きのこスープ 野菜のごま和え オレンジ (牛乳) スキムミルク (牛乳) トマトとレモン	9 (中華風ごはん) 炒り豆腐 卵のたまご汁 もやしサラダ バイタル (牛乳) スキムミルク (牛乳) アメリカンドッグ	10 (白ごはん) さほのみそ煮 わかめスープ キャバツの酢のもの キウイ (牛乳) スキムミルク (牛乳) 赤肉とキャバツのみそ汁	11 (おひかりごはん) スコッチエッグ 千切大根のみそ汁 野菜炒め バイタル (牛乳) スキムミルク おかし	12 冷しそうめん オレンジ ((おかし))
14 (おひかりごはん) 厚揚げのみそ煮 エビ入り八宝菜スープ ビーマンと白菜の煮物 かぼちゃの煮物 キウイ (牛乳) スキムミルク おかし	15 (白ごはん) ひじきと麻婆豆腐 玉ねぎとキャバツのみそ汁 三色おひたし オレンジ (牛乳) スキムミルク (牛乳) 豆乳とヨーグルト	16 (おひかりごはん) 魚の西京焼 チンゲン菜とわかめのスープ きゅうりとキャバツのごま和え 煮豆 バイタル (牛乳) スキムミルク (牛乳) イタリアンドッグ	17 たんじょうかい カレーライス 玉ねぎのみそ汁 じゃがいもとキャバツの揚げ物 マカロニサラダ くいり (牛乳) スキムミルク おかし	18 (わかめごはん) うなぎ 玉ねぎとキャバツのみそ汁 卵の煮物 キウイ (牛乳) スキムミルク (牛乳) 大豆入りカレーうどん	19 スパゲッティオムレツ バイタル ((おかし))
21 海の日 	22 (おひかりごはん) コーヤのみそ汁 豆腐のたまご汁 野菜のごま和え バイタル (牛乳) スキムミルク (牛乳) コロコロドーナツ	23 (白ごはん) 鶏ささぎ もやしと油揚げのみそ汁 ひじきとキャバツの和え ゆで卵 バイタル (牛乳) スキムミルク (牛乳) おからのカレーうどん	24 (三色ライス) 魚のさき揚げ 中華風スープ 茄子のみそ炒め オレンジ (牛乳) スキムミルク (牛乳) 餃子の皮の巻き揚げ	25 (おにぎり) 鶏の南蛮漬 茄子のみそ汁 和風サラダ キウイ (牛乳) スキムミルク (牛乳) ミルクココア	26 冷し中華 オレンジ ((おかし))
28 夏野菜カレーライス 玉ねぎのみそ汁 じゃがいもとキャバツの揚げ物 夏野菜カレー きゅうりとキャバツのみそ汁 ウインナーソーサー バイタル (牛乳) スキムミルク おかし	29 (白ごはん) なつめとミートグラタン にらたまご 冷しサラダ くいり (牛乳) スキムミルク (牛乳) じゃがいもとキャバツ	30 (チキンライス) 高野豆腐の卵とじ もやしスープ きゅうりとキャバツの和え バイタル (牛乳) スキムミルク (牛乳) 卵サンド	31 (混ぜごはん) 牛肉と野菜の炒め物 豆腐のみそ汁 キャバツのじゃこ炒め オレンジ (牛乳) スキムミルク おかし		

七夕の素餅

七夕にはそうめんを食べる風習がありますが、そのもとになったのは素餅というお菓子です。小麦粉を練ったものを、縄のように細長くねじったかりんとうのようなお菓子で、日本には奈良時代に伝わったといわれています。



冷たいものとりすぎに注意



夏は冷たい飲み物やアイスクリームなどをたくさんとりたくなります。しかし、冷たいものをとりすぎると胃腸が冷えて消化機能が低下し、腹痛や下痢を引き起こすことがあります。冷たいものとりすぎに注意しましょう。