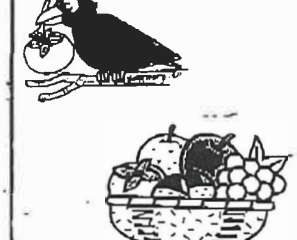
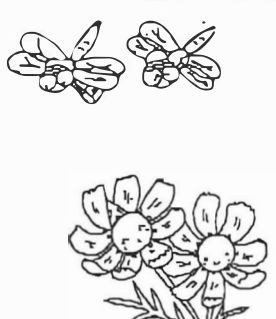


(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)
	1 (ふりかけごはん) にきり揚げ 揚げ豆腐のみそ汁 昆布と野菜の味噌汁 キウイ (防災の日) 避難用のクツとバタン	2 (白ごはん) ひしき炒め 卵スープ 青菜と春雨のおひたし炒め オレンジ (キウイ) スキムミルク おかし	3 (おにぎり) 焼き鯖と味噌汁 玉ねぎとキャバツの味噌汁 油揚げのサラダ キウイ (キウイ) スキムミルク おかし	4 (ふりかけごはん) 魚のアライ タルメリー 大根のみそ汁 野菜のごま和え バナナ (キウイ) スキムミルク (キウイ) スキムミルク おかし	5 冷し中華 オレンジ (おかし)
7 (中華風ごはん) ママの磯辺揚げ エビ入り八宝菜スープ かんたんポテサラ 香りのほう揚げ ナシ (キウイ) スキムミルク (キウイ) スキムミルク おかし	8 (炒飯) フッシュバーガー 豆腐のみそ汁 ひしき味噌サラダ オレンジ (キウイ) スキムミルク (キウイ) スキムミルク おかし	9 (白ごはん) 牛肉と野菜の味噌汁 豆腐の味噌汁 人参のみそ炒め バナナ (キウイ) スキムミルク (キウイ) スキムミルク おかし	10 (おにぎり) オムレツ 大根とキャバツのみそ汁 ひき肉サラダ キウイ (キウイ) スキムミルク (キウイ) スキムミルク おかし	11 (じゃこごはん) おからの揚げポテ チンゲン菜とわかめのスープ 野菜のごま和え ナシ (ミルココア) スキムミルク (ミルココア) スキムミルク おかし	12 五目うどん バナナ (おかし)
14 (ふりかけごはん) 鶏肉の味噌炒め 中華風スープ 切り干し大根のナムル バナナ (キウイ) スキムミルク (キウイ) スキムミルク おかし	15 (おにぎり) 筑前煮 わかめと豆腐のみそ汁 野菜のごま和え 煮豆 キウイ (キウイ) スキムミルク (キウイ) スキムミルク おかし	16 (わかめごはん) 大根豆腐 大根スープ ごぼう・ひしき・じゃこの炒め オレンジ (ミルココア) スキムミルク (ミルココア) スキムミルク おかし	17 (白ごはん) 魚の揚げ煮 白菜と卵の味噌汁 オーロラサラダ キウイ (キウイ) スキムミルク (キウイ) スキムミルク おかし	18 たんじょうかい 野菜の味噌炒め ひき肉のみそ汁 鶏の唐揚げの味噌汁 キャバツサラダ ナシ (ミルココア) スキムミルク (ミルココア) スキムミルク おかし	19 スパゲティミートソース オレンジ (おかし)
21 敬老の日 	22 国民の休日 	23 秋分の日 	24 (混ぜごはん) 洋風肉じゃが わかめスープ なすのみそ炒め キウイ (キウイ) スキムミルク (キウイ) スキムミルク おかし	25 (ふりかけごはん) 牛肉と卵の味噌汁 千切大根のみそ汁 和風スパアサイ バナナ (キウイ) スキムミルク (キウイ) スキムミルク おかし	26 ちゃんぽん キウイ (おかし)
28 (カレー炒飯) 魚の唐揚げ 豚汁 中華風サラダ ゆで卵 ナシ (キウイ) スキムミルク (キウイ) スキムミルク おかし	29 (芋ごはん) 栄養さんぽろ 白菜の味噌汁 キャバツのコールスロー キウイ (キウイ) スキムミルク (キウイ) スキムミルク おかし	30 (ふりかけごはん) 厚揚げのみそ炒め 玉ねぎスープ マカロニソテー バナナ (ミルココア) スキムミルク (ミルココア) スキムミルク おかし			

食欲が落ちたときは

にんにくやしょうがなどの香味野菜やカレー粉などの香辛料を料理に使うと、食欲が増す効果があります。冷房の冷やしすぎや冷たいものの食べすぎは胃腸が弱る原因となるので、気をつけましょう。



冷たいもののとりすぎに注意



旬の食材

かぼちゃ

今、主流なのは西洋かぼちゃといわれる種類で、ホクホクとした食感が特徴です。丸ごとであれば風通しのよい涼しい場所で1〜2か月の保存が可能。追熟することで甘味が増します。