



今月の目標!

食生活の見直しをしよう

- 食生活のリズムを取り戻そう
- 特に朝ごはんは必ず食べよう

| | | | | |
|---|--|--|--|--|
| <p>9 (月)</p> <p>(だしじょうゆ) おひたし さばのみそ焼き</p> <p>ごはん 五目煮</p> | <p>10 (火)</p> <p>(たれ) 華風あえ 鶏肉のから揚げ (3こ)</p> <p>チャーハン 豆腐スープ</p> | <p>11 (水)</p> <p>(ツナ・ドレッシング) ビーンズ サラダ</p> <p>シュガートースト ジャが芋のコンソメスープ煮</p> | <p>12 (木)</p> <p>たれ かき揚げ丼 かき揚げ</p> <p>ごはん ピリ辛みそ汁</p> | <p>13 (金)</p> <p>(じゃこ・ドレッシング) 鉄骨 サラダ</p> <p>麦ごはん ハヤシ</p> |
| <p>16 (月)</p> <p>敬老の日</p> | <p>17 (火)</p> <p>(ドレッシング) 中華サラダ いかのバター醤油焼き</p> <p>ごはん ジャージャン豆腐</p> | <p>18 (水)</p> <p>こどもパン</p> <p>(ドレッシング) コーンサラダ 手作りコロッケ(ソース) ミネストローネ</p> | <p>19 (木)</p> <p>(ごま・たれ) ごま酢あえ 長野県の郷土料理 山賊焼き</p> <p>わかめごはん みそ汁</p> | <p>20 (金)</p> <p>(だしじょうゆ・のり) 磯香あえ 鮭のごまマヨネーズ焼き</p> <p>ごはん 凍り豆腐の煮物</p> |
| <p>23 (月)</p> <p>秋分の日</p> | <p>24 (火)</p> <p>揚げパン きなこ・ココア</p> <p>ポークビーンズ ワンタンスープ</p> | <p>25 (水)</p> <p>新入大会中心日</p> | <p>26 (木)</p> <p>新入大会中心日</p> | <p>27 (金)</p> <p>新入大会中心日</p> |
| <p>30 (月)</p> <p>(ツナ・ドレッシング) ツナサラダ 白身魚のこんがり焼き</p> <p>きのこピラフ コンソメスープ</p> | <p>9月 もいつけ表</p> | | | |

