

令和6年8・9月盛り付け表

月	火	水	木	金
8月26日 ご飯 ツナとピーマンのソテー 肉じゃが	27日 ご飯 キムチピビンバ ヨーグルト トック	28日 ご飯 ◎サバのソース煮(1人1切れ) ◎ひじきの炒め煮 みそ汁	29日 ご飯 米粉パン 人参シリシリ 和風カレーうどん	30日 ご飯 鶏肉と夏野菜の揚げ煮 五目汁
9月2日 ご飯 牛丼 ウインナーと野菜のソテー	3日 ご飯 豆乳プリンタルト ◎鶏肉の照り焼き(1人1切れ) ◎じゃがいもと野菜のソテー 肉入りワンタンスープ	4日 ご飯 ◎アジの香味揚げ(1人1切れ) ◎切干大根の炒め煮 ほうれん草のスープ	5日 ご飯 オリンピック前立「メキンコ」 コッパパン ホタテサラダ ☆チリコンカーン	6日 ご飯 豚肉と野菜の香味だれ エビ団子スープ
9日 ご飯 ガパオライス 豆腐のピリ辛スープ	10日 ご飯 ◎蒸しぎょうざの酢醤油かけ(1人3ヶ) ◎チャプチェ にらとコーンのスープ	11日 ご飯 ◎白身魚のレモンソース(1人1切れ) ◎小松菜のお浸し 冬瓜とベーコンのスープ	12日 ご飯 減量バターロール 切干大根とささみのごまドレ和え スパゲッティナポリタン	13日 ご飯 ◎ちくわの磯辺揚げ(1人2本) ◎きんぴらごぼう みそ汁
16日 敬老の日 お月見南立 月見デザート ご飯 ◎和風きのこハンバーグ(1人1切れ) ◎小松菜のソテー 月見汁	17日	18日 ご飯 ◎サケフライ(1人1切れ) ◎ひじきの炒め煮 みそ汁	19日 ご飯 オリーブパン 野菜サラダ ☆パンプキンシチュー	20日 文化祭 学年のバースデー 頑張るネ
23日 秋分の日 ご飯 さつまいものソテー ◎ミンチカツ(1人1切れ) ◎野菜のごまだれ和え すまし汁	24日 ご飯 (-口) ◎とんかつ(1人1切れ) ◎キャベツのマリネ オニオンスープ	25日 ご飯 ◎サンマの塩焼き(1人1切れ) ◎筑前煮 みそ汁	26日 ご飯 米粉パン ツナとじゃがいもの和え物 ちゃんこうどん	27日 ご飯 ☆大豆のキーマカレー ホタテと野菜の和え物

30日
ご飯
さつまいものソテー
◎ミンチカツ(1人1切れ)
◎野菜のごまだれ和え
すまし汁

今月のマナー目標😊
口を閉じて食事をしよう
食べる時に「音をたてて食事」をする事はマナー違反にあたります。注意しましょう。

腸内環境を整えよう!
大腸は「第二の脳」といわれ、腸内環境の良し悪しで私たちの健康は左右されます。

腸内細菌の理想バランス

- 善玉菌 20%
- 日和見菌 70%
- 悪玉菌 10%

適度なバランスを保つには?

- ① 食物繊維を含む食材を多く食べよう
- ② 発酵食品を食べよう
- ③ 肉類の食べ過ぎに注意