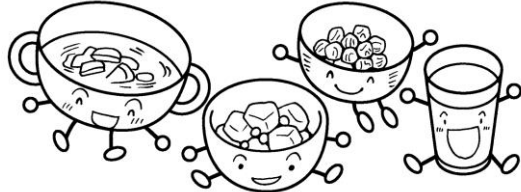




からだ ちょう し
体の調子をととのえる*****

ふく さい しる もの
副菜・汁物(飲み物)



副菜や汁物(飲み物)は足りない
栄養素を補う大切な役割を持っ
ています。特に不足しがちなカルシ
ウムは、青菜類のおかずや牛乳な
どの乳製品を加えることによって、
上手に摂取することができます。

21 (金)

ごはん
ふりかけ
ゴーヤチャンプルー
とり団子スープ
牛乳

24 (月)

(麦飯)
夏野菜カレー
フルーツのゼリーあえ
牛乳

25 (火)

(麦飯)
中華飯
きゅうりの炒め物
もやしのスープ
牛乳

石川県産

26 (水)

ごはん
輪島ふぐの空揚げ
小松菜の炒め物
じゃがいものみそ汁
牛乳

27 (木)

胚芽食パン
小松菜オムレツ
ポークチャップ
オニオンスープ
牛乳

28 (金)

ごはん
肉団子
ひじきの炒め煮
豚汁
牛乳

31 (月)

ごはん
さんまのフライ
チンゲン菜のしらす炒め
みそ汁
牛乳

からあ
8/26 (水) 空揚げ

新聞で紹介された、航空自衛隊輪島分屯基地で提供されているオリジナル唐揚げを
参考にしました。奥能登伝統の「いしる」を使ったメニューです。
無償でいただいた「輪島ふぐ」を使って空揚げにしました。



かみかみメニューの日です。(8/31(月))

かたい食材はよくかんで食べましょう。小魚は骨まで食べることでカルシウムがしっかりとれます。残さず食べましょう。
よくかむことは、消化を助けることにつながります。食べ物からの栄養をしっかり吸収することになります。