

10月のこんぱて

月	火	水	木	金	土
				1日 おからのキッシュ 白菜の塩昆布和え 味噌汁 ご飯 果物 カロチンケーキ ミルク	2日 カレーうどん
4日 お煮しめ ラーソーメン 果物 ご飯 スティックドーナツ ミルク	5日 魚のオーロラソース ゆで野菜 すまし汁 ご飯 果物 野菜チップス ヨーグルト	6日 豚肉の梅味噌焼き ひじきのナムル コンソメスープ ご飯 プチゼリー アメリカンドッグ ミルク	7日 中華丼 卵スープ サツマイモの練乳煮	8日 大豆入りカレー汁 ベジタブルサラダ 果物 ご飯 クッキー ミルク	9日 ナポリタン 果物 メロンパン 牛乳
11日 体育の日	12日 手羽先香り揚げ ポテトサラダ 味噌汁 ご飯 果物 かにせん ヨーグルト	13日 さつま芋汁 おにぎり 果物 トースト ミルク	14日 シーフードグラタン 煮昆布 味噌汁 ご飯 果物 せんべい フルーツヨーグルト和え	15日 揚げだし豆腐 干し大根の炒め煮 すまし汁 ご飯 果物 スイートポテト ミルク	16日 ビビンバ丼 味噌汁 カルシウムおにぎり お茶
18日 豚バラと里芋煮 納豆 果物 ご飯 さつま芋のカレット ミルク	19日 照り焼きハンバーグ 温野菜 白菜と鮭のチャウダー ご飯 果物 ロールケーキ ヨーグルト	20日 パーティーの日 行楽弁当 二色おにぎり 玉子焼き サンドイッチ ゆで野菜 から揚げ 果物 プチゼリー 枝豆 チーズ	21日 三色丼 大根の酢の物 味噌汁 ご飯 果物 レモンパイ ヨーグルト	22日 親子バス遠足	23日 ちゃんぽん いかせん 牛乳
25日 魚の煮物 野菜の炒め煮 味噌汁 ご飯 果物 芋まんじゅう ミルク	26日 厚揚げとニラ卵とじ丼 三色の和え物 わかめスープ ご飯 果物 ニンニクスパー お茶	27日 おでん ふりかけ 果物 ご飯 スイートポテト ミルク	28日 魚のタルソースかけ ゆで野菜 わかめスープ ご飯 果物 さつま芋スプレ ミルク	29日 クリームシチュー きんぴら 果物 ご飯 みたらし団子 ミルク	30日 照り焼き丼 味噌汁 コーンフレーク 牛乳



9月のパーティー料理



一日のスタートは朝食から

毎日に夜が長くなっていくこの季節、夕暮れが早くなり、何となく気がせかされます。

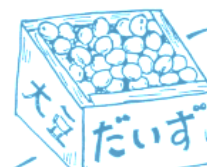
夏の食生活リズムの乱れを整えて、食欲の秋を健やかに満喫しましょう。

夕食は早めに食べられるようにしたいものですが、どうしても遅くなる時は、夕食を軽めにして、その分朝食をしっかり取りましょう。朝食を食べることで脳が刺激され、すっきり目覚めます。

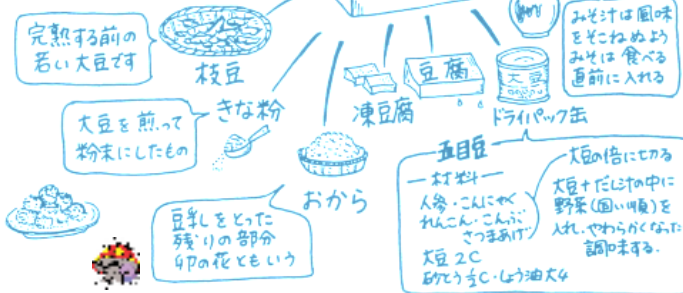
旬をまるごと

大豆 かんたん 万年

大豆の収穫期は10~11月
長寿を約束する健康食
蛋白質・カルシウム・ビタミンB1
食物繊維が豊富



納豆
GABAや油酸を添えれば栄養満点!



こんなときどうする

「嫌いな野菜、小さく切って、好きな料理に入れてしまおう」そんなこと、ついついしてませんか?
「ちよとまで!」嫌いだからと目の前から消してしまえば、食べるチャンスはありません。大皿盛りにならないで、小皿に1口盛りつけ、食べても食べなくても「あなたの分、どうぞ」と。食べられた時の笑顔を、楽しみに待っています。

