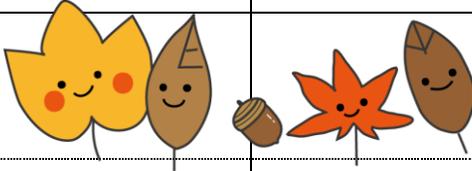
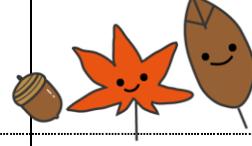
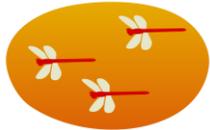


1 1 月 分 献 立 表

注：下記献立内容は、食材の都合により変更する場合があります。

(付)は付け合せの事です。

勝山学園

月	火	水	木	金	土
2 ご飯 焼肉風 胡瓜とカニカマの酢の物 すまし汁	3 文化の日	4 ご飯 はさみトンカツ 突きこんにゃくの煮物 味噌汁	5 ご飯 ちゃんぽん 多菜包子 果物	6 ご飯 白身魚のフライ 白菜のおかか和え 味噌汁	7 ハンバーガー コンソメスープ ジュース
568 キロカロリー		832 キロカロリー	1017 キロカロリー	762 キロカロリー	750 キロカロリー
9 ご飯 ささみのコーンフレイクフライ ポテトサラダ 味噌汁	10 ご飯 豚肉のピカタ ほうれん草の白和え 味噌汁	11 味ご飯 ごぼ天うどん 小松菜の和え物 果物	12 ご飯 魚のホイル焼き 竹輪のはさみ揚げ 味噌汁 牛乳	13 ご飯 チキン南蛮 切干大根の煮物 もずくスープ	14 休み
931 キロカロリー	858 キロカロリー	1133 キロカロリー	1265 キロカロリー	957 キロカロリー	
16 ご飯 焼き魚 牛蒡と丸天の煮物 豚汁	17 ご飯 鶏の唐揚げ 春雨の中華和え すまし汁 果物	18 親子丼 キャベツのピーナッツ和え 味噌汁 ジュース	19 ご飯 ロール白菜 蓮根の金平 味噌汁	20 食パン 和風きのこスパゲティ 揚げ物 コンソメスープ	21 おたのしみ弁当
802 キロカロリー	818 キロカロリー	639 キロカロリー	615 キロカロリー	1021 キロカロリー	
23 勤労感謝の日	24 ご飯 豚肉の生姜焼き スパゲティサラダ ワカメスープ 牛乳	25 ご飯 魚のムニエル キャベツとイカの酢味噌かけ さつま汁	26 ご飯 油淋鶏 もやしの胡麻和え 味噌汁	27 ご飯 味噌ラーメン 棒餃子 デザート	28 休み
	891 キロカロリー	600 キロカロリー	732 キロカロリー	902 キロカロリー	
30 カレーライス 揚げ物 野菜サラダ					
1034 キロカロリー					

☆栄養一ロメ七☆

「のう」を元気にする食べ物

脳の唯一のエネルギー源は、主食となる炭水化物を多く含む食べ物です。

朝ごはんは、体を目覚めさせるだけでなく、脳を働かせるためにも大切な食事です。中でも炭水化物を多く含む主食は、脳に1日、元気に活やくしてもらうためには欠かせないものです。脳がエネルギー不足の状態になると、運動や勉強はもちろん、基本的な生活することも難しくなってしまいます。毎日元気に生活ができるように、1日3食毎回「主食」を食べるようにしましょう。