



こんだてひょう ~野菜を食べよう!~



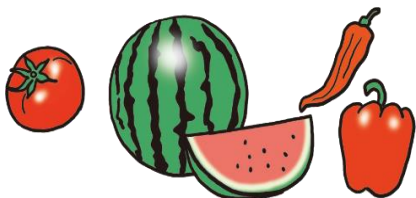
なんと!なんぼろ!
今月の平均栄養価
熱量:678 kcal
蛋白質:26.3g
脂質:22.5g 塩分:3.0g
*種類の汁含む

日曜	こんだてめい	ざいりょうめい	日曜	こんだてめい	ざいりょうめい	日曜	こんだてめい	ざいりょうめい	日曜	こんだてめい	ざいりょうめい
16月			17火	むぎごはん 南幌産きたくりん・国産米粒麦		18水	ごはん 南幌産きたくりん		19木	ごはん 南幌産きたくりん	
				ハヤシライス 豚肉・じゃが芋・玉ネギ・人参・たまご茸・にんにく・生姜・トマト缶・ハヤシルウケ・チャップ・ソース・バター			きやべつのみそしる キャベツ・人参・高野豆腐・みそ・だし汁			ちゅうかスープ 春雨・鶏肉・玉ネギ・青梗菜・人参・干椎茸・中華だし・鶏ガラ・スープ・醤油・塩・胡椒	
				みかんとパインのゼリーあえ みかん缶・パイン缶 甘夏みかんゼリー(りんご含む)			ふつらにくだんご2こ 鶏・豚・大豆・小麦・ごま含む			ピピンバのぐ 豚肉・にんにく・生姜・酒・味噌・砂糖・醤油・赤味噌・豆板醤・米油・もやし・ほうれん草・人参・ごま油・ごま	
							せんざりソテー 人参・玉ネギ・竹の子・豚肉・醤油・オイスターソース・砂糖・胡椒・米油			フライドパンキン 道産かぼちゃ使用 塩・菜種油	
										20金	ことうパン 南幌産小麦ゆめちから使用
											マカロニスープ マカロニ・鶏肉・キャベツ・人参・玉ネギ・パセリ・コンソメ・醤油・塩・胡椒
											デミハンバーグ ハンバーグ(大豆・鶏・豚含む) デミグラスソース・ソース・ケチャップ・砂糖・醤油
											こまつなのごましようゆあえ 小松菜・もやし・ツナ・醤油・柑橘果汁入り酢・ごま油・砂糖・ごま
23月	にくうどん 豚肉・玉ネギ・小松菜・人参・長ネギ・干椎茸・昆布・砂糖・醤油・味噌・だし汁 (パックうどん...南幌産きたほなみ)		24火	ごはん 南幌産きたくりん		25水	ごはん 南幌産きたくりん		26木	ごはん 南幌産きたくりん	
	もやしナムル もやし・きゅうり・人参・砂糖・ごま油・醤油・塩			キャベツキムチなべ 豚肉・豆腐・キャベツ・人参・ごぼう・生姜・キムチの素・味噌・ごま・だし汁			はるさめスープ 春雨・豚肉・白菜・人参・中華だし・塩・醤油・胡椒			とうふのみそしる 豆腐・油揚げ・小松菜・味噌・だし汁	
	ヨーグルト 乳・ゼラチン含む			わかどりのごまてりやき 鶏・小麦・乳・大豆・ごま・豚含む			ケチャップボール2こ 豚・鶏・小麦・大豆・ごま・りんご含む			にくはるまき 小麦・大豆・豚含む 菜種油	
				だいこんのもの 大根・さつま揚げ・こんにゃく・人参・昆布・砂糖・醤油・味噌・米油・だし汁			まぜまぜコーンピラフのぐ コーン・ウインナー・玉ネギ・バター・醤油			ツナあえ ツナ・もやし・人参・醤油	
										27金	むぎごはん 南幌産きたくりん・国産米粒麦
											なつやさいカレー 豚肉・じゃが芋・玉ネギ・人参・ピーマン・枝豆・コーン・カレールー・ウスターソース・ニンニク・生姜・バター・ケチャップ・りんご・フルーツチャツネ・チーズ
											キャベツサラダ キャベツ・きゅうり・かにかま・砂糖・醤油・ごま油・柑橘果汁入り酢・ごま
											アセロラゼリー レモン果汁含む
30月	とんこつラーメン 豚肉・メンマ・小松菜・人参・もやし・玉ネギ・長ネギ・きくらげ・ごま・ごま油・醤油・塩・胡椒・鶏ガラスープ・豚骨ラーメン・スープ (パックラーメン...南幌産ゆめちから)		31火	ごはん 南幌産きたくりん		お知らせ * 牛乳は、毎日つきます。 * 物資の都合により献立の一部が変更になることがあります。ご了承ください。 * だし汁は、昆布と節(さば・いわし・かつお・まぐろ・むらあじ)でとっています。 * 魚には骨があることがありますので、気をつけて食べましょう。 今月の献立から... 19日(木)...ピピンバの具はご飯に混ぜて食べましょう。 27日(金)...1年に1度の夏野菜カレーの日です。今年は南幌産のピーマンも入っていますよ。 ★うどん麺は南幌産小麦「きたほなみ」、ラーメン麺・パンは南幌産小麦「ゆめちから」を使用しています。					
	ひじきぎょうざ2こ 豚・鶏・ごま・大豆・小麦含む 菜種油			だいこんのみそしる 大根・油揚げ・人参・大根・味噌・だし汁							
	ぎゅうにゅうプリン 北海道産牛乳使用			さばのみそに 国産さば・道産味噌使用 (さば・小麦・大豆含む)							
				じゃがいものそばろに じゃが芋・豚挽肉・大豆・焼き竹輪・人参・米油・砂糖・醤油・味噌・だし汁・片栗粉							

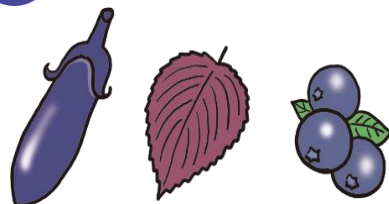
カラフル野菜は健康色!

8月31日は「野菜の日」です。野菜やくだものに含まれる色素や香り、辛み成分の健康効果が注目されています。野菜やくだもので彩りを豊かにすると、食欲が増すだけでなく健康にもよさそうなのがわかってきました。

赤



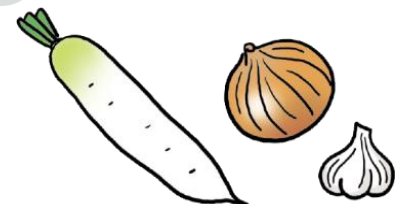
紫



黄



白



ほかには どのようなカラフル野菜があるかな~?