



# ノーボーダース



1  
土

イカ野菜カツ  
焼売・千切りキャベツ  
根菜炒め・さつま揚げ  
里芋煮  
茶碗蒸し・漬物

8  
土

サーモンフライ  
ピリ辛フランクフルト  
千切りキャベツ  
青菜の和え物・若竹煮  
半平煮・コーヒーゼリー・漬物

15  
土

おからフライ  
ハムステーキ  
千切りキャベツ・白菜の和え物  
巾着煮・半平煮  
プチホットケーキ・漬物

22  
土

照焼きチキン  
コロック・千切りキャベツ  
もずく酢  
筑前煮・金山寺味噌  
木の葉真丈煮・漬物

29  
土

鶏の唐揚げ  
千切りキャベツ  
金平蓮根  
竹輪煮・白菜のお浸し  
ミートオムレツ・ミニゼリー・漬物



3 月	4 火	5 水 おにぎり	6 木	7 金 コーンごはん	8 土
照焼きハンバーグ ポテトフライ 和風スパゲティソテー ほうれん草ツナサラダ・プチトマト フルーツ	回鍋肉 豆腐焼売 高野豆腐煮 バンバンジーサラダ フルーツ	白身魚の唐揚げ甘酢あん もやしゆかり和え 粉ふき芋 大根がんもどき煮 フルーツ	焼きチキンバーベキューソース ミートボール マカロニソテー 南瓜と竹輪の煮物 枝豆・フルーツ	お星さまコロック 春雨炒め ウィンナー 大豆のトマト煮 フルーツ	
10 月 おにぎり	11 火	12 水 そぼろごはん	13 木	14 金 おにぎり	15 土
ハムステーキトマトソース スマイルポテト ミートスパゲティ キャベツとチキンのゴマ酢和え フルーツ	揚げ鶏のレモン煮 白菜の和え物・人参煮 切干大根煮 厚揚げ煮 フルーツ	サバの照焼き 金平牛蒡 枝豆 マカロニカレーサラダ フルーツ	エビフライ ウィンナー ビーフンソテー・プチトマト さつま芋と大豆の甘がらめ フルーツ	豚しゃぶ キャベツと胡瓜の和え物 おさかなナゲット じゃが芋とツナのカレー炒め フルーツ	
17 月	18 火	19 水 枝豆ごはん	20 木	21 金 おにぎり	22 土
海の日	サワラの磯揚げ煮 プチトマト・鶏すきうどん さつま芋のきなこがらめ ポークビッツ フルーツ	豚の生姜炒め コーン焼売 キャベツソテー ポテトサラダ フルーツ	竹輪の天ぷら ミートボール ジャーマンポテト ツナと白菜の和え物 フルーツ	照焼きチキン 厚揚げ味噌煮 フライドポテト 春雨の酢の物 フルーツ	
24 月	25 火	26 水 おにぎり	27 木	28 金	29 土
豆腐ハンバーグ チキンナゲット マカロニツナソテー ブロッコリーサラダ フルーツ	鶏の竜田揚げ ウィンナー 塩焼きそば・枝豆 インゲンと油揚げの味噌和え フルーツ	豚肉のカレー炒め 鶏ぎょうざ さつま芋レモン煮 ひじき煮・人参煮 フルーツ	ハンバーグ ポテトフライ スパゲティソテー 豆腐チャンプル フルーツ	春巻き キャベツボール 南瓜の大学芋風 人参枝豆ゴマサラダ フルーツ	

31 月 おにぎり
カレーコロック ポークビッツ もやしと豚肉の甘辛炒め 生麩の煮物 フルーツ

## ふつうの時と汗をたくさんかいた時の



普段の水分補給は、水や麦茶などで十分です。また飲み方は、のどがかわいてからでは遅いので、のどがかわく前に飲むことが重要です。運動などで汗をたくさんかく場合は、ナトリウムなどが失われるので、薄めたスポーツドリンクや、ミネラル類などを補給できる飲料がおすすです。



## その一口が 飲みすぎに!



甘いジュースやスポーツドリンク。飲みすぎると、糖分のとりすぎになってしまいます。清涼飲料の飲みすぎには十分な気をつけましょう。

かくれた糖分