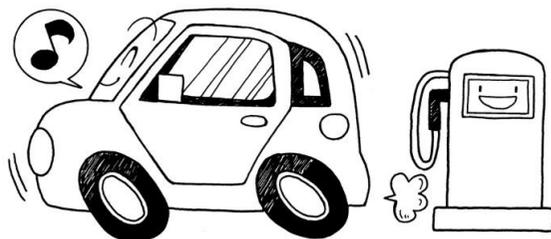




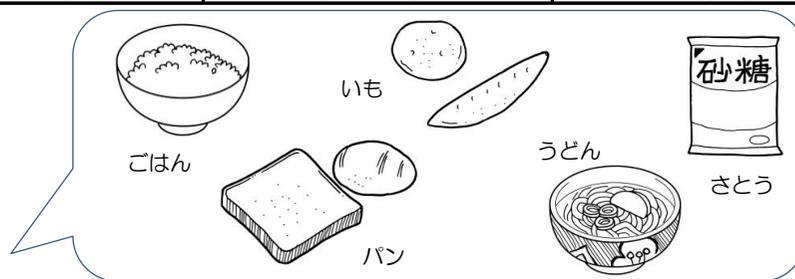
ノーボーダース

4 月 枝豆ごはん		5 火 おにぎり		6 水		7 木		1 金		2 土	
ハンバーグ ミニアメリカンドッグ 焼きそば 肉じゃが フルーツ		豚肉と豆もやしの炒め物 豆腐焼売 南瓜煮 蓮根サラダ フルーツ		サバのカレー焼き 竹輪煮 もやしの和え物 さつま芋レモン煮 フルーツ		照焼きチキン ポテトフライ キャベツゆかり和え 枝豆・ひじきサラダ フルーツ		チキン南蛮タルタルソース 揚げコーンボール ウィンナー野菜炒め 金平牛蒡 フルーツ		味噌ヒレカツ 千切りキャベツ・蓮根炒め オムレツ 竹輪煮 デザート・漬物	
11 月 おにぎり		12 火		13 水		14 木		8 金		9 土	
鶏つくね おさかなナゲット 焼きうどん 大豆のケチャップ煮 フルーツ		味噌カツ 粉ふき芋 もやしコーンソテー キャベツとチキンのゴマサラダ フルーツ		イカフライ マカロニソテー 焼売 あじつみれと大根の煮物 フルーツ		豚肉ケチャップ炒め 揚げ餃子 枝豆 さつま芋と蓮根の金平 フルーツ		白身魚の唐揚げミートソース ウィンナー スパゲティソテー ポテトサラダ フルーツ		イカ野菜カツ 焼売・千切りキャベツ 根菜煮・茶碗蒸し さつま揚げ 里芋煮・漬物	
18 月		19 火 のり弁風ごはん		20 水		21 木		15 金 コーンごはん		16 土	
敬老の日		竹輪の天ぷら 豚肉と春雨の中華炒め さくら焼売 バンバンジーサラダ フルーツ		フライドチキン ウィンナー スパゲティソテー ツナ和え・人参煮 フルーツ		豆腐ハンバーグ ロールキャベツ 野菜ソテー 大学芋 フルーツ		鶏の唐揚げ ハムステーキ じゃが芋ソテー ほうれん草サラダ・人参煮 フルーツ		サーモンフライ ウィンナー・千切りキャベツ 若竹煮・とろろ 笹かま煮 デザート・漬物	
25 月		26 火 おにぎり		27 水		28 木 サケごはん		22 金 おにぎり		23 土	
焼きチキンバーベキューソース コーンコロッケ ハム野菜炒め ひじき煮・がんもどき煮 フルーツ		照焼ハンバーグ ポークピッツ スパゲティソテー インゲンのゴマ和え・ポテトフライ フルーツ		ホイコーロー カレー春巻き 高野豆腐煮 マカロニサラダ フルーツ		酢鶏 ウィンナー 南瓜の揚げ煮 生麩と大根の煮物 フルーツ		サケのチャンチャン焼き キャベツの味噌炒め 蓮根の天ぷら じゃが芋ひき肉カレー炒め フルーツ		秋分の日	
29 金		30 土		29 金		30 土		エビカツ 蒸しさつま芋 塩焼きそば 枝豆・胡瓜と竹輪のゴマ酢和え フルーツ		コロッケ・焼売 千切りキャベツ・筑前煮 もずく酢 真丈煮・金山寺味噌 漬物	

炭水化物は ガソリン と一緒！ 🚗 🚚 🚎 🚘



エネルギー源である炭水化物は、車というガソリンと一緒に。ガス欠では車が走れないように、人間もエネルギー不足では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。毎日元気よく発進できるように「炭水化物満タン生活」を心がけましょう！



炭水化物が多い食べ物大集合！！