



ノーボーダース

9 月	10 火 おにぎり	11 水 炊込みご飯	12 木	13 金 コーンご飯	14 土
肉団子の酢豚風 チキンナゲット キャベツとツナのサラダ 人参煮 フルーツ	鶏の唐揚げ さつま芋レモン煮 焼きそば ほうれん草のコーン和え フルーツ	サバの照焼き 揚げ餃子 もやしのゆかり和え 里芋と厚揚げの煮物 フルーツ	ハンバーグ ウィンナー・枝豆 じゃが芋ソテー もやしと竹輪のゴマ酢和え フルーツ	鶏のバーベキューソース 南瓜煮 マカロニソテー 人参サラダ フルーツ	サーモンフライ ウィンナー・千切りキャベツ とろろパック 若竹煮・笹かま デザート・漬物
16 月 おにぎり	17 火	18 水 若布ご飯	19 木	20 金	21 土
野菜入りメンチカツ 竹輪煮 焼きうどん・枝豆 筑前煮 フルーツ	豆腐ハンバーグ 大学芋 金平ごぼう 生麩と大根の煮物 フルーツ	エビフライ 肉団子 スパゲティソテー 蓮根チキンサラダ フルーツ	鶏つくね ハムステーキ 焼きちゃんぽん ブロッコリーツナ和え・人参煮 フルーツ	白身魚の唐揚げミートソース さくら焼売 キャベツソテー ひじき煮 フルーツ	卵の花フライ ハムステーキ・千切りキャベツ がんもどき煮 オーシャンスティック 半平煮・漬物
23 月 炊込みご飯	24 火 おにぎり	25 水	26 木	27 金	28 土
照焼きハンバーグ アメリカンドッグ じゃが芋金平 切干大根煮・がんもどき煮 フルーツ	酢鶏 粉ふき芋 ウィンナー ほうれん草サラダ フルーツ	照焼きチキン おさかなナゲット もやしソテー さつま芋と大豆の甘がらめ フルーツ	お星さまコロッケ ポークピッツ ミートパンネ バンバンジーサラダ フルーツ	豚しゃぶ キャベツと胡瓜の和え物 カレー春巻き 大根と蒟蒻のおかか煮 フルーツ	コロッケ ミートボール・千切りキャベツ 筑前煮 めかぶ酢・竹輪煮 金山寺味噌・漬物

30
月



よく噛んで食べよう!

噛むことで、食べ物の味や大きさ、硬さ、舌ざわり、温度などが分かり、食べ物のおいしさを感じることができます。また、噛むことで次のような全身への効果をもたらします。

- ★消化吸収がよくなり、食べ物本来の味が分かるようになります。
- ★顔の筋肉を使うので表情が豊かになります。
- ★唾液の分泌がよくなり、虫歯菌が作る酸を薄める作用が働き、虫歯を出来にくくします。
- ★唾液の分泌がよくなり、消化酵素などにより、ガンになりにくくなると言われています。
- ★脳に行く血液量が増え、記憶力を高めます。

など、他にも噛むことによってさまざまな効果をもたらしてくれます。よく噛んで食べましょう!!!

もぐもぐ・・・
もぐもぐ・・・



☆食材仕入れの都合により
多少変更することがございます。