



ノーボーダース

2 月	3 火	4 水 おにぎり	5 木	6 金 コーンごはん	7 土
照焼きハンバーグ ポテトフライ 和風スパゲティ ほうれん草ツナサラダ 人参煮・フルーツ	回鍋肉 豆腐焼売 南瓜煮 バンバンジー風サラダ フルーツ	白身魚フライタルソース こぶき芋 マカロニソテー 大根蒟蒻煮 フルーツ	焼きチキンバーベキューソース ミートボール もやしコーンソテー 根菜サラダ フルーツ	星コロッケ 春雨炒め ウィンナー 大豆のトマト煮 フルーツ	ミートコロッケ ミートボール 千切りキャベツ・もずく酢 筑前煮・金山寺味噌 竹輪煮・漬物
9 月 おにぎり	10 火	11 水 そぼろごはん	12 木	13 金	14 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 切り干し大根煮・厚揚げ煮 フルーツ	サバの幽庵焼き 金平ごぼう コーンボール・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 焼きそば 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 揚げ餃子 じゃが芋とツナのカレー炒め フルーツ	ヒレカツおろしソース 千切りキャベツ 蓮根金平・玉葱ボール オムレツ 漬物・デザート
16 月	17 火	18 水 枝豆ごはん	19 木	20 金 おにぎり	21 土
海の日	サワラの磯揚げ煮 鶏すきうどん さつま芋のきなこがらめ ポークピッツ フルーツ	豚肉の生姜焼き コーン焼売 キャベツソテー ポテトサラダ フルーツ	休講日	照焼きチキン がんもどき煮 フライドポテト 春雨の酢の物 フルーツ	白身魚フライ ジャンボミートボール 千切りキャベツ・根菜炒め 厚揚げ煮・里芋煮 漬物・デザート
23 月	24 火 おにぎり	25 水	26 木	27 金	28 土
豆腐ハンバーグ アメリカンドッグ マカロニツナソテー ブロッコリーサラダ フルーツ	鶏の唐揚げ ウィンナー 塩焼きそば インゲンの味噌和え フルーツ	豚肉カレー炒め ーロイカフライ 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 ロールキャベツ 南瓜の大学芋風 人参サラダ フルーツ	豚肉野菜炒め 春巻き 千切りキャベツ とろろパック・春雨炒め 笹かま煮・漬物・デザート
30 月 おにぎり	31 火	<p>ふつうの時と汗をたくさんかいた時の水分補給方法</p> <p>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。</p>			
カレーコロッケ ポークピッツ もやしと豚肉の甘辛炒め 生麩の煮物 フルーツ	サバの味噌焼き 金平ごぼう ミートボール 南瓜サラダ フルーツ				

☆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。

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気をつけましょう。