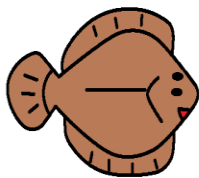
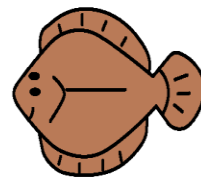


日付	◆昼食	◆間食2
1 (月)	ふるさとご飯 ちくわの磯辺揚げ ほうれん草チーカマ和え オレンジ 豆腐の味噌汁	牛乳 フルーツゼリー しおせんべい
2 (火)	ご飯 ハンバーグ もやしと竹輪のごま和え バナナ わかめの味噌汁	牛乳 どうぶつクッキー ごませんべい
4 (木)	ご飯 アジ大葉フライ きんぴらごぼう キウイフルーツ 大根の味噌汁	牛乳 ウエハース のりせんべい
6 (土)	ミニアンパン ヤクルト	
8 (月)	親子丼 さつまいも煮 きゅうりごま和え オレンジ 豆腐の味噌汁	牛乳 ブリッツ えびせん
9 (火)	ご飯 八宝菜 揚げぎょうざ バナナ もやしの味噌汁	牛乳 ビスケット しょうゆせんべい
10 (水)	いちごサンド 焼きそば ゆで卵 ブロッコリー オレンジ はんぺんスープ	牛乳 さつまいも
11 (木)	ご飯 鮭塩焼き 肉じゃが きゅうりごま和え りんご 油揚げの味噌汁	牛乳 たまごパン のりせんべい
12 (金)	肉うどん ヤクルト	牛乳 コーンスナック えびせんべい
13 (土)	ミニアンパン ヤクルト	
15 (月)	シーフードカレー 福神漬 オレンジ わかめスープ	牛乳 ラスク とんがりコーン
16 (火)	ご飯 照り焼きチキン ほうれん草しらす和え バナナ 玉ねぎの味噌汁	牛乳 ミニマロン ビスケット
17 (水)	たまごサンド アメリカンドック 大学いも ブロッコリー りんご ベーコンスープ	牛乳 ホットケーキ
18 (木)	お誕生日会	牛乳 オレンジゼリー ハッピーターン
19 (金)	わかめうどん ヤクルト	牛乳 ビスコ とんがりコーン
20 (土)	ミニアンパン ヤクルト	
22 (月)	三色そばろご飯 かぼちゃの煮物 きゅうり浅漬 オレンジ しじみの味噌汁	牛乳 ミニドーナツ しょうゆせんべい
24 (水)	いちごサンド フランクフルト ポテトサラダ キウイフルーツ キャベツスープ	牛乳 ミニお好み焼き
25 (木)	ご飯 ハムカツ 筑前煮 みかん 大根の味噌汁	牛乳 ハームクーヘン のりせんべい
26 (金)	たぬきうどん ヤクルト	牛乳 揚げせんべい とんがりコーン
27 (土)	ミニアンパン ヤクルト	
29 (月)	チキンカレー 福神漬 オレンジ わかめスープ	牛乳 塩せんべい ビスケット
30 (火)	ご飯 コーンコロケ 切り干し大根の煮物 バナナ 豆腐の味噌汁	牛乳 パイ菓子 しょうゆせんべい



左ヒラメと右カレイ



ヒラメの仲間の「寒^{しゅん}ヒラメ」が旬です。「左ヒラメで右カレイ」と言われるように、一般に頭を上にして黒皮の方から見たとき、目が右にくるのが「カレイ」、左にくるのが「ヒラメ」です。ヒラメは白身魚の中でも低脂肪で、ダイエット効果もあります。また、ひれのつけ根の「えんがわ」は、コラーゲンをたっぷり含んでいて、シミ・ソバカス予防に効果的だと言われています。

