



ひ に ち	よ う び	うめ・もも・さくら		食材料			メモ
		おひる	おやつ	熱と力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	
1 15 29	月	鮭ごはん 冷やっこ 切干大根の煮物 みそ汁	バナナ おにぎり フルーツ 延命茶	米 豆 油 さつま芋	甘塩鮭 とうふ みそ しらす 油揚げ	しし 切干大根 人参 しいたけ 果物 わか	15日の おやつは おにぎり です
2 16 30	火	ごはん サバのカルパ 煮 あめ みそ汁	オレンジパン フルーツヨーグル 延命茶	米 しおが オレンジパン	サバ みそ ヨーグルト	五ねぎ しめい トマト きゅうり わか ちんねん菜 果物	
3 17 31	水	ごはん なべ 梅肉あえ みそ汁	チキンライス フルーツ 延命茶	米 油	豚肉 みそ とり肉	なす ピーマン きゅうり 梅干し かぼち おろ ねぎ 五ねぎ果物	
4 18	木	梅ごはん もやしのかんぱ ん きんぎょ みそ汁	コーンフレーク 牛乳 フルーツ	米 コーンフ 油 コレ	とうふ 削節 牛乳	梅干し しめい もやし ちんねん菜 人参 しょうが 果物	
5 19	金	冷中華 とうがんのあめ 煮	五目おにぎ フルーツ 延命茶	中華めん 油 もち米 米	焼豚 之び とり肉	もやし きゅうり トマト とうが かぼち しいたけ フルーツ人参 しめい果物	
6 20	土	冷やしお粥 うどん かぼちのにも	いちじく フルーツ 牛乳	うどん ローション いちじく	牛肉 牛乳	しめい 大根 あさき かぼち おろ 果物	
8 22	月	ドライカレー ポテサラダ 牛乳	ヨーグルト 煮物 ケーキ フルーツ・延命茶	米 油 しおが バター 小麦粉	合びき肉 ツナヨーグル 牛乳 鶏 煮干	五ねぎ 人参 コーン レーズン しいたけ きゅうり トマト	
9 23	火	ごはん 豚肉のしょうが 焼 ナスとわかめのサ ラダ みそ汁	お茶づけ フルーツ 延命茶	米 油	豚肉 甘塩鮭	ナス わか のり ニンジ かぼち 五ねぎ ちんねん菜 ねぎ 小松菜 果物	
10 24	水	ごはん 魚の梅煮 しいたけ甘辛煮 みそ汁	ピザポテ フルーツ 牛乳	米 油 しおが	めづい 豚肉 みそ 1kg 牛乳	梅干し しいたけ 人参 糸こんにゃく キャベツ きのこ 果物	
25	木	あなごごはん 牛肉とセリのサ ラダ みそ汁	杏仁豆腐 フルーツ しい大豆・延命茶	米 油	あなご 牛肉 ふ 牛乳 しい大豆	みづい セリ 人参 なす しめ 果物	
12 26	金	ごはん なすのトマトス テックきゅうり アツタ あまじ	枝豆 おせんべい フルーツ 延命茶	米 油 おせんべい	合びき肉 ピザ用チーズ	なす 五ねぎ トマト きゅうり しめい ほうろ草 枝豆 果物	
13 27	土	スロウクック ポロタン ツナサラダ	マーマレード フルーツ 牛乳	スロウクック ローション マーマレード	ハンター 牛乳	五ねぎ 人参 ピーマン きゅう り	

夏休みなどで出かける時は、お茶をもっていきましょう。  
つめたいものかおいしい季節ですが、食べすぎると胃腸をこわしたり  
後で夏ばての原因になります。冷たくて甘いものは甘さをあまり  
感じないので糖分をたくさんとることになります。  
ほどほどにしましょう☆