



日	献立名	材料名	分量(%)	栄養素	アレルギー
21日 (火)	大和郡山の日 ごはん ぎゅうにゅう ちくわの いそべあげ ブロッコリー サラダ スタミナみそしる	こめ(ならけんさん)	80	黄	
		ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう
		ちくわ	25	〃	(えび、かに)
		いそべあげ	7	黄	こむぎ
		あおのりこ	0.1	赤	(えび、かに、さば)
		こめあぶら	3	黄	
		ブロッコリー	25	緑	
		ロメインレタス(おりにやまさん)	10	〃	
		にんじん	10	〃	
		わふうごまドレッシング	6	黄	こむぎ、だいず、ごま
		ぶたにく	10	赤	ぶたにく
		あつあげ	20	〃	だいず
		たまねぎ	20	緑	
		にんじん	10	〃	
		てづくりみそ	10	赤	だいず
		にんにく	0.25	緑	
		ごまあぶら	0.4	黄	ごま
うるめぶし	3	赤	(さば)		

日	献立名	材料名	分量(%)	栄養素	アレルギー
24日 (金)	ごはん ぎゅうにゅう フウヨウハイ ちゅうかサラダ フォー	こめ(ならけんさん)	80	黄	
		ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう
		ちゅうかふうまるがたオムレツ	50	〃	たまご、かに、だいず (こむぎ、にゅう、とりにく) こむぎ、だいず
		うすくちしょうゆ	1.8	黄	
		さとう	0.6	黄	
		りょうりしゆ	1.2	〃	
		みりん	1.2	〃	
		でんぷん	0.6	黄	
		チンゲンサイ	25	緑	
		もやし	10	〃	
		にんじん	10	〃	
		ねぎごまドレッシング	6	黄	だいず、とりにく、 ぶたにく、ごま
		フォー	3	黄	
		とりにく	10	赤	とりにく
		とうふ	20	〃	だいず
		たまねぎ	20	緑	
		あおねぎ(ならけんさん)	6	〃	
うすくちしょうゆ	2.4	〃	こむぎ、だいず		
ちゅうかスープ	2	〃	ぎゅうにゅう、だいず、 とりにく、ぶたにく、 セラチン		
こめあぶら	0.3	黄			

日	献立名	材料名	分量(%)	栄養素	アレルギー
29日 (水)	ごはん ぎゅうにゅう ひじきシューマイ かんてんサラダ たまごいり ちゅうかスープ	こめ(ならけんさん)	80	黄	
		ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう
		ひじきシューマイ	40	〃	こむぎ、だいず、ぶたにく (たまご、にゅう、えび、 かに、ぎゅうにゅう、とりにく、 りんご、セラチン、ごま)
		かんてん	0.6	〃	
		かにかまぼこ	8	〃	こむぎ、だいず、かに(えび)
		にんじん	10	緑	
		ほうれんそう	15	〃	
		ちゅうかドレッシング	6	黄	こむぎ、だいず、ごま
		たまご(ならけんさん)	25	赤	たまご
		とうふ	15	〃	だいず
		とりにく	10	〃	とりにく
		こまつな	15	緑	
		たまねぎ	15	〃	
		うすくちしょうゆ	2	〃	こむぎ、だいず
		ちゅうかスープ	2	〃	ぎゅうにゅう、だいず、 とりにく、ぶたにく、 セラチン
		でんぷん	1.5	黄	
		こめあぶら	0.3	〃	

日	献立名	材料名	分量(%)	栄養素	アレルギー
31日 (金)	大和郡山の日 ごはん ぎゅうにゅう とりの やまとまるなすと ねぎしょうゆかけ きゃべつの あかしそあえ すましじる	こめ(ならけんさん)	80	黄	
		ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう
		とりの	40	〃	とりにく(ぶたにく)
		こめあぶら	4	黄	
		やまとまるなす(おりにやまさん)	6	緑	
		あおねぎ(ならけんさん)	4	〃	
		こいくちしょうゆ	2	〃	こむぎ、だいず
		さとう	1.8	黄	
		みりん	0.8	〃	
		でんぷん	0.5	黄	
		きゃべつ	35	緑	
		にんじん	10	〃	
		ゆかり	0.4	〃	
		あおじドレッシング	2	黄	こむぎ、だいず
		ミニあつあげ	25	赤	だいず
		こんにやく	15	黄	
		たまねぎ	15	緑	
にんじん	10	〃			
うるめぶし	3	赤	(さば)		
りょうりしゆ	1	〃			
うすくちしょうゆ	4.4	〃	こむぎ、だいず		

日	献立名	材料名	分量(%)	栄養素	アレルギー
22日 (水)	ごはん ぎゅうにゅう あぶらふどん アジのピリからやき れんこんの きんぴら	こめ(ならけんさん)	80	黄	
		ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう
		あぶらふ	4.5	黄	こむぎ、だいず
		いとこんにやく	17	〃	
		えのきたけ	12	緑	
		たまねぎ	53	〃	
		さんおんとう	3	黄	
		こいくちしょうゆ	4.7	〃	こむぎ、だいず
		みりん	2	〃	
		りょうりしゆ	2	〃	
		うるめぶし	1	赤	(さば)
		でんぷん	1	黄	
		こめあぶら	0.3	〃	
		アジのピリからづけ	40	赤	こむぎ、だいず、ごま (えび、かに)
		ひらてん	8	〃	
		れんこん	20	緑	
		ごぼう	10	〃	
にんじん	10	〃			
さんおんとう	1.3	黄			
こいくちしょうゆ	1.8	〃	こむぎ、だいず		
みりん	0.4	〃			
こめあぶら	0.3	黄			

日	献立名	材料名	分量(%)	栄養素	アレルギー
27日 (月)	きかくパン ぎゅうにゅう とんかつ かぼちゃサラダ レタスのスープ とんかつソース	きかくパン	65	黄	こむぎ、にゅう
		ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう
		とんかつ	40	〃	こむぎ、ぶたにく (ぎゅうにゅう)
		こめあぶら	3	黄	
		かぼちゃ	20	緑	
		ホールコーン	8	〃	
		きゅうり	15	〃	
		フレンチドレッシング	6	黄	
		ポークフランクカット	12	赤	ぶたにく(こむぎ、たまご、 にゅう、ぎゅうにゅう、だいず、 とりにく、りんご、セラチン、 ごま)
		たまねぎ	20	緑	
		レタス	25	〃	
		にんじん	10	〃	
		うすくちしょうゆ	1.8	〃	こむぎ、だいず
		コンソメスープ	2	〃	こむぎ、だいず、 とりにく、ぶたにく
		こしょう	0.03	〃	
		こめあぶら	0.3	黄	
		とんかつソース	5	〃	

日	献立名	材料名	分量(%)	栄養素	アレルギー
30日 (木)	大和郡山の日 こめこパン ぎゅうにゅう はるみちトマトの スパゲッティ ハッシュドポテト イタリアンサラダ	こめこパン	50	黄	こむぎ、にゅう
		ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう
		スパゲッティ	25	黄	こむぎ
		ツナあぶらづけ	15	赤	
		トマト(おりにやまさん)	15	緑	
		たまねぎ	35	〃	
		にんじん	12	〃	
		トマトダイス	15	〃	
		トマトケチャップ	13	〃	
		にんにく	0.2	緑	
		コンソメスープ	0.5	〃	こむぎ、だいず、とりにく、 ぶたにく
		こいくちしょうゆ	0.8	〃	こむぎ、だいず
		ウスターソース	1.3	〃	
		こしょう	0.01	〃	
		こめあぶら	0.3	黄	
		ハッシュドポテト	40	〃	だいず(こむぎ、にゅう)
		イタリアンサラダ	15	緑	
カリフラワー	15	〃			
パプリカ	6	〃			
イタリアンドレッシング	6	黄			


〜今月の地産野菜〜

ロメインレタス	やまとまる	矢田産…16日・21日
大和丸なす	へいわさん	平和産…8日・17日・31日
トマト	はるみちさん	治道産…30日

〜今月のレシピ〜

〜大和丸なすの豚ビビンバ〜

大和丸なすと豚肉の相性がとっても良く、ご飯が進む献立です♪



日	献立名	材料名	分量(%)	栄養素	アレルギー
23日 (木)	きかくパン ぎゅうにゅう ハンバーグの オニオンソース マカロニサラダ クリームスープ	きかくパン	65	黄	こむぎ、にゅう
		ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう
		ハンバーグ	60	〃	だいず、とりにく、 ぶたにく
		オニオンテラダイス	10	緑	
		こいくちしょうゆ	1.5	〃	こむぎ、だいず
		さとう	1.2	黄	
		あかワイン	0.7	〃	
		こしょう	0.01	〃	
		マカロニ	4	黄	こむぎ
		シェルマカロニ	25	緑	
		こまつな	10	黄	
		にんじん	10	〃	
		アイランドドレッシング	6	黄	ぶたにく(こむぎ、たまご、 にゅう、ぎゅうにゅう、だいず、 とりにく、りんご、セラチン、 ごま)
		ベーコン	10	赤	
		にんじん	12	緑	
		たまねぎ	20	〃	
		きゃべつ	20	〃	
ホールコーン	10	〃			
ぎゅうにゅう	25	赤	にゅう		
コンソメスープ	1.8	〃	こむぎ、だいず、とりにく、 ぶたにく		
こむぎこ	4.5	黄			
バター	4	〃	にゅう		
こしょう	0.03	〃			
しお	0.03	〃			
こめあぶら	0.3	黄			

日	献立名	材料名	分量(%)	栄養素	アレルギー
28日 (火)	ごはん ぎゅうにゅう さばの おろししょうがだれ とりそぼろどん あかだし	こめ(ならけんさん)	80	黄	
		ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう
		さばのきりみ	50	緑	さば
		おろししょうが	0.5	〃	
		りょうりしゆ	1.5	〃	
		みりん	2	〃	
		さとう	0.5	黄	
		こいくちしょうゆ	2	〃	こむぎ、だいず
		でんぷん	0.4	黄	
		とりひくにく	20	赤	とりにく
		いりたまご	20	〃	たまご、こむぎ、だいず
		たまねぎ	25	緑	
		えだまめ	5	〃	だいず
		おろししょうが	0.3	〃	
		こいくちしょうゆ	2.5	〃	こむぎ、だいず
		さんおんとう	1.5	黄	
		りょうりしゆ	0.8	〃	
みりん	0.8	〃			
こめあぶら	0.3	黄			
ふ	1	〃	こむぎ		
うすあげ	10	赤	だいず		
なめこ	10	緑			
たまねぎ	25	〃			
にんじん	10	〃			
あおねぎ(ならけんさん)	6	〃			
てづくりみそ	3.8	赤	だいず		
あかだしみそ	4.8	〃	だいず		
うるめぶし	3	〃	(さば)		

正しい姿勢ってどんな姿


〜3つの90度〜

食卓の時の正しい姿勢とは、「ひじ・ひざ・こしが90度」

なるように意識をして座ることで、足を浮かせたり、肘をついたり、背中を丸めて食事をする、見た目がカッコ悪いだけではなく、せっかく食べたものも上手に消化できなくなってしまう。

正しい姿勢でしっかり食事を食べることで、元気な体を作ることができ、見た目もきれいでカッコよく見えますよ!

今日から早速自分の姿勢をチェックしてみましょう!



足をびったり床につけ、ひじをつかない、猫背にならないことが大切!