

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日													
<p>「よく噛んで食べよう！」よく噛むことは、よく味わうこと。</p> <p>昭和初期の食事は、かみごたえのある野菜や豆類が多く使われていたといわれています。現在の食事は、かみごたえのあまりない、やわらかい食品が多く、かむ回数が減ってきています。</p> <p>かむ回数を増やすためには、★かみごたえのある食べ物を食べる。 ★飲み物や汁物などの水分で流し込まない。 ★食材を大きく切る。</p>				1	2		3		4														
				<p>蛙のちゃんちゃん焼き</p> <p>胚芽入りご飯 米 胚芽米</p> <p>さけのちゃんちゃん焼き さけ 食塩 キャベツ にんじん しめじ えのきたまねぎ もやし ピーマン 油 みそ 砂糖 しょうゆ</p> <p>すまし汁 焼酎 わかめ たまねぎ かつお・昆布だし汁 しょうゆ 食塩 砂糖</p>		<p>麻婆丼 米 豚ひき肉 木綿豆腐 たまねぎ ピーマン にんじん しょうが にんにく ごま油 水 赤みそ しょうゆ 砂糖 片栗粉</p> <p>スープ はくさい たまねぎ コーン 水 鶏ガラスープ 食塩</p> <p>みかん</p>		<p>きつねうどん 干しうどん 油揚げ しょうゆ 砂糖 ねぎ かつお・昆布だし汁 しょうゆ 砂糖 食塩</p> <p>ブロッコリーとツナのサラダ ブロッコリー キャベツ ツナ油漬缶 コーン マヨネーズ 食塩 こしょう</p> <p>バナナ</p>		<p>じゃこと梅のおにぎり 米 しらす干し うめ干し 食塩 しょうゆ</p> <p>麦茶</p>													
6		7		8		9		10		11													
<p>胚芽入りご飯 米 胚芽米</p> <p>さばのみそ煮 さば しょうが みそ 砂糖 かつお・昆布だし汁</p> <p>ひじきの煮物 ひじき 油揚げ にんじん きぬさや こんにゃく ゆで大豆 干ししいたけ しょうゆ 砂糖 かつおだし汁</p> <p>かき玉汁 たまねぎ 卵 ねぎ かつおだし汁 しょうゆ 食塩 砂糖 片栗粉</p>		<p>ピビンパ丼 米 豚肉 油 ねぎ しょうが にんにく しょうゆ 食塩 砂糖 もやし にんじん 水 食塩 ごま油 ほうれんそう しょうゆ ごま油</p> <p>スープ だいこん たまねぎ にんじん ベーコン 鶏ガラスープ 食塩</p> <p>りんご</p>		<p>胚芽入りご飯 米 胚芽米</p> <p>すき焼き煮 牛肉 はくさい 焼き豆腐 焼酎 しらすたき ねぎ 油 しょうゆ 砂糖 かつお・昆布だし汁</p> <p>きやべつのごま和え キャベツ にんじん きゅうり ちくわ ごま 砂糖 しょうゆ</p> <p>みそ汁 さつまいも たまねぎ ねぎ かつお・昆布だし汁 みそ</p>		<p>根菜カレー 米 豚肉 たまねぎ じゃがいも にんじん かぼちゃ だいこん れんこん 油 カレールウ</p> <p>ポパイサラダ ほうれんそう キャベツ ベーコン コーン オリブ油 食塩 こしょう</p> <p>オレソジ オレソジ</p>		<p>ロールパン</p> <p>鶏肉のから揚げ 鶏もも しょうゆ しょうが にんにく 片栗粉 油</p> <p>ブロッコリーとチーズのサラダ ブロッコリー キャベツ チーズ マヨネーズ 食塩 こしょう</p> <p>コーンスープ クリームコーン たまねぎ 油 水 コンソメ 食塩 牛乳 パセリ粉</p>		<p>10 辻ゆいほちゃんbirthdayリクエストメニュー</p> <p>焼きそば ゆで中華めん 豚肉 キャベツ たまねぎ ピーマン にんじん もやし 油 鶏ガラスープ 中濃ソース 食塩 こしょう あおのり</p> <p>わかめスープ わかめ たまねぎ ねぎ ごま 水 鶏ガラスープ 食塩</p> <p>みかん</p>		<p>みたらし団子 白玉粉 木綿豆腐 砂糖 しょうゆ 片栗粉</p> <p>牛乳</p>		<p>スイートポテト さつまいも 砂糖 無塩バター 牛乳</p> <p>牛乳</p>		<p>ハムサンド 食パン ハム きゅうり マヨネーズ</p> <p>牛乳</p>		<p>柿のケーキ 小麦粉 ベーキングパウダー 牛乳 砂糖 バター かし</p> <p>牛乳</p>		<p>フルーツヨーグルト ヨーグルト みかん缶 バイン缶 バナナ 砂糖</p> <p>牛乳</p>		<p>きな粉おはぎ 米 もち米 水 きな粉 砂糖 食塩 こしあん</p> <p>牛乳</p>	
13		14		15		16		17		18													
<p>胚芽入りご飯 米 胚芽米</p> <p>チンジャオロース 豚肉 ピーマン 赤ピーマン たけのこ にんにく しょうが 鶏ガラスープ しょうゆ 砂糖 片栗粉</p> <p>切干大根のナムル 切り干しだいこん にんじん きゅうり ハム しょうゆ ごま油 ごま 食塩</p> <p>中華コーンスープ クリームコーン しいたけ にんじん 卵 水 鶏ガラスープ 食塩 片栗粉 ねぎ</p> <p>チーズマフィン ホットケーキ粉 牛乳 砂糖 無塩バター チーズ</p> <p>牛乳</p>		<p>わかめご飯 米 わかめ 食塩</p> <p>ぶりの照り焼き ぶり しょうゆ 砂糖</p> <p>五目煮 ゆで大豆 れんこん ごぼう にんじん こんにゃく かつお・昆布だし汁 しょうゆ 砂糖 きぬさや</p> <p>みそ汁 えのき たまねぎ ねぎ かつお・昆布だし汁 みそ</p>		<p>オムライス 米 鶏もも たまねぎ にんじん ピーマン しめじ ケチャップ 食塩 油 卵</p> <p>きやべつとコーンのサラダ キャベツ コーン にんじん ウィンナー 食塩 マヨネーズ</p> <p>わかめスープ わかめ たまねぎ ねぎ 水 鶏ガラスープ 食塩 ごま</p> <p>キウイフルーツ</p>		<p>胚芽入りご飯 米 胚芽米</p> <p>豚肉とさつまいものみそ炒め 豚肉 さつまいも ピーマン にんじん ねぎ にんにく 油 赤みそ しょうゆ 砂糖</p> <p>柿のサラダ キャベツ きゅうり かき 酢 油 砂糖 食塩 こしょう</p> <p>すまし汁 木綿豆腐 たまねぎ ねぎ かつお・昆布だし汁 しょうゆ 食塩 砂糖</p>		<p>炊き込みご飯 米 油揚げ にんじん しめじ えのき ひじき 水 しょうゆ 砂糖</p> <p>かれいのみそ焼き かれい みそ 砂糖 ごま ごま油</p> <p>かぼちゃサラダ かぼちゃ きゅうり コーン ハム マヨネーズ 食塩 干しぶどう</p> <p>みそ汁 かぶ かぶ・栗 油揚げ かつお・昆布だし汁 みそ</p>		<p>焼き豚チャーハン 米 焼き豚 たまねぎ ひじき にんじん ピーマン ごま油 しょうゆ 鶏ガラスープ にんにく</p> <p>中華スープ たまねぎ はくさい チンゲンサイ 油 水 鶏ガラスープ 食塩</p> <p>オレソジ</p>		<p>みたらし団子 白玉粉 木綿豆腐 砂糖 しょうゆ 片栗粉</p> <p>牛乳</p>		<p>スイートポテト さつまいも 砂糖 無塩バター 牛乳</p> <p>牛乳</p>		<p>ハムサンド 食パン ハム きゅうり マヨネーズ</p> <p>牛乳</p>		<p>柿のケーキ 小麦粉 ベーキングパウダー 牛乳 砂糖 バター かし</p> <p>牛乳</p>		<p>フルーツヨーグルト ヨーグルト みかん缶 バイン缶 バナナ 砂糖</p> <p>牛乳</p>		<p>きな粉おはぎ 米 もち米 水 きな粉 砂糖 食塩 こしあん</p> <p>牛乳</p>	
20		21		22		23		24		25													
<p>胚芽入りご飯 米 胚芽米</p> <p>ポークチャップ 豚肉 たまねぎ にんにく 油 ケチャップ 中濃ソース 砂糖 しょうゆ コンソメ</p> <p>フレンチサラダ キャベツ きゅうり にんじん ハム 酢 砂糖 オリブ油 食塩 こしょう</p> <p>みそ汁 かぼちゃ たまねぎ わかめ かつおだし汁 みそ</p>		<p>ほうとう風うどん(山梨県) 干しうどん かぼちゃ 豚肉 だいこん ごぼう 油 ねぎ かつお・昆布だし汁 みそ はくさい</p> <p>れんこんのきんぴら れんこん にんじん しらすたき ちくわ ごま油 しょうゆ 砂糖</p> <p>りんご</p>		<p>タンドリーチキン 鶏もも 食塩 しょうゆ にんにく カレー粉 ヨーグルト 鶏ガラスープ</p> <p>ブロッコリーとコーンのサラダ ブロッコリー きゅうり にんじん コーン 酢 砂糖 オリブ油 食塩 こしょう</p> <p>コンソメスープ じゃがいも たまねぎ コンソメ 食塩 こしょう 水 パセリ粉</p>		<p>胚芽入りご飯 米 胚芽米</p> <p>豚肉とさつまいものみそ炒め 豚肉 さつまいも ピーマン にんじん ねぎ にんにく 油 赤みそ しょうゆ 砂糖</p> <p>柿のサラダ キャベツ きゅうり かき 酢 油 砂糖 食塩 こしょう</p> <p>すまし汁 木綿豆腐 たまねぎ ねぎ かつお・昆布だし汁 しょうゆ 食塩 砂糖</p>		<p>炊き込みご飯 米 油揚げ にんじん しめじ えのき ひじき 水 しょうゆ 砂糖</p> <p>かれいのみそ焼き かれい みそ 砂糖 ごま ごま油</p> <p>かぼちゃサラダ かぼちゃ きゅうり コーン ハム マヨネーズ 食塩 干しぶどう</p> <p>みそ汁 かぶ かぶ・栗 油揚げ かつお・昆布だし汁 みそ</p>		<p>焼き豚チャーハン 米 焼き豚 たまねぎ ひじき にんじん ピーマン ごま油 しょうゆ 鶏ガラスープ にんにく</p> <p>中華スープ たまねぎ はくさい チンゲンサイ 油 水 鶏ガラスープ 食塩</p> <p>オレソジ</p>		<p>みたらし団子 白玉粉 木綿豆腐 砂糖 しょうゆ 片栗粉</p> <p>牛乳</p>		<p>スイートポテト さつまいも 砂糖 無塩バター 牛乳</p> <p>牛乳</p>		<p>ハムサンド 食パン ハム きゅうり マヨネーズ</p> <p>牛乳</p>		<p>柿のケーキ 小麦粉 ベーキングパウダー 牛乳 砂糖 バター かし</p> <p>牛乳</p>		<p>フルーツヨーグルト ヨーグルト みかん缶 バイン缶 バナナ 砂糖</p> <p>牛乳</p>		<p>きな粉おはぎ 米 もち米 水 きな粉 砂糖 食塩 こしあん</p> <p>牛乳</p>	
27		28		29		30																	
<p>シークレットハンバーグ</p> <p>胚芽入りご飯 米 胚芽米</p> <p>ハンバーグ 牛ひき肉 豚ひき肉 たまねぎ こしょう 食塩 パン粉 ケチャップ ウスターソース 砂糖</p> <p>さつまいもとひじきのサラダ さつまいも きゅうり ひじき ベーコン マヨネーズ 食塩</p> <p>スープ わかめ はくさい コーン 水 鶏ガラスープ 食塩 片栗粉 ごま</p> <p>五平餅 米 もち米 水 みそ 砂糖 すりごま しょうゆ</p> <p>麦茶</p>		<p>ほうとう風うどん(山梨県) 干しうどん かぼちゃ 豚肉 だいこん ごぼう 油 ねぎ かつお・昆布だし汁 みそ はくさい</p> <p>れんこんのきんぴら れんこん にんじん しらすたき ちくわ ごま油 しょうゆ 砂糖</p> <p>りんご</p>		<p>ブルコギ丼 米 豚肉 たまねぎ にんじん たら にんにく ごま油 ごま しょうゆ 砂糖 片栗粉 みそ</p> <p>キャベツとりんごのサラダ キャベツ きゅうり りんご 干しぶどう 酢 油 砂糖 食塩 こしょう</p> <p>スープ チンゲンサイ コーン たまねぎ 水 鶏ガラスープ 食塩</p> <p>みかん</p>		<p>胚芽入りご飯 米 胚芽米</p> <p>肉じゃが 豚肉 じゃがいも にんじん たまねぎ しらすたき いんげん かつお・昆布だし汁 しょうゆ 砂糖</p> <p>かぶとツナの和風サラダ かぶ かぶ・栗 ツナ しょうゆ マヨネーズ かつお節</p> <p>みそ汁 あおさ たまねぎ 厚揚げ かつお・昆布だし汁 みそ</p>		<p>炊き込みご飯 米 油揚げ にんじん しめじ えのき ひじき 水 しょうゆ 砂糖</p> <p>かれいのみそ焼き かれい みそ 砂糖 ごま ごま油</p> <p>かぼちゃサラダ かぼちゃ きゅうり コーン ハム マヨネーズ 食塩 干しぶどう</p> <p>みそ汁 かぶ かぶ・栗 油揚げ かつお・昆布だし汁 みそ</p>		<p>焼き豚チャーハン 米 焼き豚 たまねぎ ひじき にんじん ピーマン ごま油 しょうゆ 鶏ガラスープ にんにく</p> <p>中華スープ たまねぎ はくさい チンゲンサイ 油 水 鶏ガラスープ 食塩</p> <p>オレソジ</p>		<p>みたらし団子 白玉粉 木綿豆腐 砂糖 しょうゆ 片栗粉</p> <p>牛乳</p>		<p>スイートポテト さつまいも 砂糖 無塩バター 牛乳</p> <p>牛乳</p>		<p>ハムサンド 食パン ハム きゅうり マヨネーズ</p> <p>牛乳</p>		<p>柿のケーキ 小麦粉 ベーキングパウダー 牛乳 砂糖 バター かし</p> <p>牛乳</p>		<p>フルーツヨーグルト ヨーグルト みかん缶 バイン缶 バナナ 砂糖</p> <p>牛乳</p>		<p>きな粉おはぎ 米 もち米 水 きな粉 砂糖 食塩 こしあん</p> <p>牛乳</p>	
										<p>21日は、山梨県の郷土料理『ほうとううどん』 ほうとうとは、小麦粉を練り、平らに切った「ほうとうめん」を、たっぷりの具材とともにみそ汁立ての汁で煮込んだもので、寒い時期だけではなく、一年通してよく食べられています。山梨県には、「うまいもんだよ、かぼちゃのほうとう」という言葉があるようで、かぼちゃは欠かせない食材です。季節の野菜や、油揚げ、肉類、具だくさんで栄養価も高く主食にもなるほうとううどん、これからの季節にぴったりです。</p> <p>うどんやきしめんは、塩を加えて生地を打つことでコシを生みますが、「ほうとう」は塩を加えずに水だけで生地を練ります。コシは少ないが、かぼちゃなど食材と合ってまろやかな食感になります。</p>													