

	昼食	夕食		昼食	夕食		昼食	夕食
8月	白身魚(メル)の蒲焼き 味ぎゅうり	鶏肉の味噌炒め	8月	カラフトマスとじゃが芋の旨つゆバター	牛井	8月	ずき焼き風煮	アカウオの煮付け
1日	肉詰しいたけ	ひじきとハムの酢の物	2日	白菜のおかか和え	三杯酢和え	2日	フキと油揚げの炒り煮	大根なます
5日	じゃが芋と鶏肉の炭火焼風炒め	小松菜と厚揚げのピリ辛炒め	2日	ひじきと挽肉の炒め物		9日	キャベツとウインナーのカレー炒め	根菜の五目煮
月	三色炒め煮	大根とツナのサラダ(ドレッシング別添え)	日	春菊のナムル	紅生姜	日	こんにゃくの辛味炒め	二色和え
	エネルギー 407kcal 塩分 1.8g	エネルギー 442kcal 塩分 1.4g	月	エネルギー 444kcal 塩分 1.9g	エネルギー 475kcal 塩分 1.8g	月	エネルギー 428kcal 塩分 1.4g	エネルギー 426kcal 塩分 1.6g
8月	照焼つくね	アジの塩焼き	8月	豚肉の生姜焼き	海鮮チリ炒め	8月	ブリ大根	味噌つくね
1日	花ぎつまつ	青菜のピーナッツ和え	2日	ポテトサラダ	ミニがんも	3日	コーン春雨サラダ	小松菜のおかか和え
6日	ミモザサラダ(ドレッシング別添え)	マーボー春雨	3日	茄子のおろし煮	里芋ときのこのバターコンソメ炒め	0日	じゃが芋のナポリタン風	大根としいたけの煮物
火	野菜の甘酢炒め	鶏ごぼう	日	チンゲン菜の炒り菜	ぜんまいと竹輪の煮物	日	小松菜の辛子和え	しろ菜のお浸し
	エネルギー 481kcal 塩分 1.3g	エネルギー 484kcal 塩分 1.3g	火	エネルギー 480kcal 塩分 1.5g	エネルギー 508kcal 塩分 2.2g	火	エネルギー 498kcal 塩分 1.4g	エネルギー 465kcal 塩分 1.6g
8月	サバのトマト煮	豚肉とチンゲン菜の塩ダレ炒め	8月	白身魚(ホキ)の梅香焼き	あらびき肉団子	8月	和風おろしハンバーグ	カニ焼売
1日	昆布豆		月	ベジタブルサラダ	パセリ芋	月	ブロッコリー	春菊のおろし和え
7日	ピピンパソテー	ツナとキャベツの炒め物	2日	小松菜のナムル	白菜のレモン酢和え	3日	白菜の生姜和え	キャベツの塩炒め
日	里芋のそぼろ煮	がんものみぞれ煮	4日	筑前煮	中華うま煮炒め	1日	豚肉入り五目きんぴら	さつま芋の煮しめ
水	青菜の彩り	和風サラダ(ドレッシング別添え)	日	キャベツの沢庵和え	大根のカニ風味あんかけ	日	南瓜煮	ごぼうとベーコンのソテー
	エネルギー 507kcal 塩分 1.1g	エネルギー 449kcal 塩分 1.9g	水	エネルギー 413kcal 塩分 1.5g	エネルギー 429kcal 塩分 1.3g	水	エネルギー 465kcal 塩分 1.9g	エネルギー 442kcal 塩分 1.3g
8月	鶏肉と野菜のさっぱり煮	関西風オムレツ	8月	豚すき	サワラの照焼き			
1日	こんにゃくきんぴら	塩枝豆	2日	ほうれん草とマグロフレークの和え物	カリフラワー甘酢和え			
8日	五目巾着の炊き合せ	春菊のおかか和え	5日	さつま芋とレーズンの煮物	マーボー竹輪			
日	豆腐のカニ風味あんかけ	豚じゃが	日	わかめとしらすの酢の物	けんちん煮			
木		春雨とハムのソテー			ピリ辛こんにゃく			
	エネルギー 459kcal 塩分 1.7g	エネルギー 450kcal 塩分 1.6g	木	エネルギー 429kcal 塩分 1.6g	エネルギー 451kcal 塩分 1.3g			
8月	タチウオのバジル焼き	肉豆腐	8月	サバのカレー煮	ハムカツ			
1日	インゲンのおかか和え		月	人参マリネ	インゲン			
9日	ほうれん草の菜種和え	ハムとキャベツのマリーネ(ドレッシング別添え)	2日	彩りしんじょ(玉子)	土佐酢和え			
日	おふくろ煮	黒豆がんも	6日	じゃが芋の旨煮	南瓜とベーコンの煮物			
金	枝豆とカニカマの煮物	りんごのシロップ漬け	日	チンゲン菜と干しエビの塩炒め	ほうれん草の錦和え			
	エネルギー 498kcal 塩分 1.7g	エネルギー 466kcal 塩分 1.6g	金	エネルギー 503kcal 塩分 2.0g	エネルギー 545kcal 塩分 1.4g			
8月	焼き鳥風	グリルハンバーグ	8月	豚肉のにんにく味噌焼き	タチウオの幽庵焼き			
2日	チンゲン菜のごま和え	シャトー人参	月	きやら蕨風	梅ごぼう			
日	大根炊き	ツナの玉子とじ	2日	キャベツとハムの玉子炒め	小松菜の炒り菜			
土	さつま揚げの味噌炒め	茄子のそぼろ煮	7日	ひじき煮	がんもの含め煮			
	エネルギー 457kcal 塩分 1.7g	エネルギー 487kcal 塩分 1.6g	土	エネルギー 435kcal 塩分 2.1g	エネルギー 551kcal 塩分 2.5g			
8月	ロールキャベツの炊き合せ	白身魚(メル)の磯辺焼き	8月	イタリアンオムレツ	チキンステーキ(塩)			
2日	青菜と蒲鉾の和え物	小松菜の柚子和え	月	ビーマンソテー	バターコーン			
1日	豚肉と筍の炒め煮	大豆とソーセージのトマト煮込み	2日	梅酢和え	大根の生姜酢和え			
日	ごぼうのごまよこし	彩りしんじょの炊き合せ(枝豆)[7月~10月]	8日	鶏じゃが	カニ入りつみれの炊き合せ			
日		わかめの青汁サラダ	日	コールスローサラダ	ほうれん草のピーナッツ和え			
	エネルギー 422kcal 塩分 1.5g	エネルギー 478kcal 塩分 2.9g	日	エネルギー 465kcal 塩分 2.4g	エネルギー 454kcal 塩分 2.1g			

四字熟語 数字編

問題 に当てはまる数字を書いて四字熟語を完成させましょう

1. 石 鳥
- 1つの行いで2つの効果を得ること
2. 人 脚
- 二人が協力しあい物事に取り組むこと
3. 寒 温
- 三日間寒い日が続いたあとに四日間暖かい気候が続くこと
4. 長 短
- 長所がある反面、短所もあること
5. 転 倒
- 何回も転び倒れること、その苦しみのこと

【答え】 1. 一、二 2. 二、三 3. 三、四 4. 一、一 5. 七、八