



2月20日(金) カツ煮
トンカツにトロトロのたまごあんをかけまし
た。カツの衣がお出汁をすって、しっとり食べ
やすくなっています。

がっのおべんとうメニュー

げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび
<p>2</p> <p>きょうりゅう チキンナゲット キャベツソテー ポテトサラダ さくらしゅうまい あつあけに・フルーツ うさぎのりごはん</p> <p>*エネルギー 428 kcal *タンパク質 10.7 g *脂 質 12.6 g *塩 分 1.6 g</p>	<p>3</p> <p>キーマカレー グリーンサラダ エビフリッター フルーツポンチ しるごはん</p> <p>*エネルギー 430 kcal *タンパク質 13.0 g *脂 質 10.5 g *塩 分 1.2 g</p>	<p>4</p> <p>ミックスグリル (エビフライ・ハンバーグ) コーンのバターソテー ウインナー ブロッコリー フルーツ しるごはん</p> <p>*エネルギー 416 kcal *タンパク質 12.1 g *脂 質 11.3 g *塩 分 1.4 g</p>	<p>5</p> <p>ローストチキン ビーフンソテー やさいの しおこんぶあえ ほしがたポテト フルーツ しるごはん</p> <p>*エネルギー 409 kcal *タンパク質 10.8 g *脂 質 9.4 g *塩 分 1.5 g</p>	<p>6</p> <p>きりぼしビビンバ あげしゅうまい ブロッコリー はながたんじょうに フルーツ しるごはん</p> <p>*エネルギー 400 kcal *タンパク質 11.2 g *脂 質 10.3 g *塩 分 1.6 g</p>
<p>9</p> <p>ハッシュドポーク ソーセージ ちくわのいそべてん コーンラッセ フルーツ しるごはん</p> <p>*エネルギー 423 kcal *タンパク質 13.3 g *脂 質 10.9 g *塩 分 1.4 g</p>	<p>10</p> <p>チキンステーキ ねじねじマカロニソテー やさいのナムル ほしがたんじょうに たこやき フルーツ しるごはん</p> <p>*エネルギー 407 kcal *タンパク質 13.0 g *脂 質 11.5 g *塩 分 1.5 g</p>	<p>11</p> <p>けんこくきねんのひ</p>	<p>12</p> <p>チンジャオロース あげきょうざ やさいとコーンの カレーいため フルーツ しるごはん</p> <p>*エネルギー 401 kcal *タンパク質 9.5 g *脂 質 10.8 g *塩 分 1.2 g</p>	<p>13</p> <p>ハートコロッケ にくやさしいため シェルマカロニサラダ ハムステーキ しゅうまい フルーツ しるごはん</p> <p>*エネルギー 427 kcal *タンパク質 9.5 g *脂 質 11.6 g *塩 分 1.5 g</p>
<p>16</p> <p>てりやきハンバーグ にくやさしいため ホイールマカロニサラダ ほしがたハムステーキ フルーツ しるごはん</p> <p>*エネルギー 433 kcal *タンパク質 10.8 g *脂 質 14.1 g *塩 分 1.5 g</p>	<p>17</p> <p>とりにくのからあげ エンゼルフーズポリタン タコウインナー あつやきたまご ブロッコリー フルーツ おにぎり</p> <p>*エネルギー 404 kcal *タンパク質 11.8 g *脂 質 8.9 g *塩 分 1.6 g</p>	<p>18</p> <p>エビカツ あおなソテー リヨネーズポテト フルーツ パンネカレーポロネーゼ</p> <p>*エネルギー 411 kcal *タンパク質 14.2 g *脂 質 13.5 g *塩 分 1.7 g</p>	<p>19</p> <p>ポークカレー コーンソテー ひとくちささみ チーズカツ にんじんしゅうまい フルーツ しるごはん</p> <p>*エネルギー 409 kcal *タンパク質 9.8 g *脂 質 9.4 g *塩 分 1.7 g</p>	<p>20</p> <p>カツに あおなソテー さつまあげ ふかしいも だいこんグラッセ フルーツ しるごはん</p> <p>*エネルギー 418 kcal *タンパク質 9.7 g *脂 質 10.1 g *塩 分 1.5 g</p>
<p>23</p> <p>てんのうたんじょうび</p>	<p>24</p> <p>コーンコロッケ やきビーフン ごもくまめに モロッコいんげん ウインナー フルーツ ゆかりごはん</p> <p>*エネルギー 405 kcal *タンパク質 9.9 g *脂 質 10.4 g *塩 分 1.6 g</p>	<p>25</p> <p>ハンバーグ マカロニソテー あおなため にんじんグラッセ アンパンマンポテト フルーツ しるごはん</p> <p>*エネルギー 433 kcal *タンパク質 9.6 g *脂 質 10.1 g *塩 分 1.4 g</p>	<p>26</p> <p>さかなのざいさきょうやき れんこんきんぴら やさいのにびたし カニカマてん フルーツ ふりかけごはん</p> <p>*エネルギー 411 kcal *タンパク質 10.6 g *脂 質 10.9 g *塩 分 1.2 g</p>	<p>27</p> <p>きのこストロガノフ タラモサラダ エビフリッター フルーツ しるごはん</p> <p>*エネルギー 410 kcal *タンパク質 9.4 g *脂 質 12.1 g *塩 分 1.6 g</p>

ひとくちメモ

うがいをするときにはガラガラと音を立てながら!

風邪やインフルエンザの予防には、うがいと手洗いが有効といわれます。では、どんなうがいの仕方が効果的かといいますと、まず口の中の食べかすや汚れを取るために強めにブクブクとすすぎます。次に、適量のうがい薬を含み上を向いてガラガラと音を立てて喉の奥の雑菌やホコリを洗い流しましょう。それぞれ2回ほどやると効果的です。うがい薬以外でも、水またはぬるま湯でも効果が期待できます。紅茶の出がらしを使うとウイルスの増殖を抑えられるという研究もあります。

