

# 8

がつの  
こんだて  
August



## あつさにまけない

あつからといって、つめたいジュースやアイス  
クリームばかりっていませんか？しかしこれら  
はつめたいけれど、あまいものでもあります。あ  
まいものにはおさとうがたくさんつかわれていま  
す。おさとうをたくさんとると体にもよくありま  
せん。そこで、皮をむいたバナナやオレンジやキ  
ウイなどのフルーツをラップでつつんでおらせ  
ておきましょう。かんたんにフルーツシャーベッ  
トができあがります。



かわなみ せんせい  
河南こころ先生  
管理栄養士  
スポーツ選手のサポート  
を主として活動。  
フィギュアスケート  
バンクーバー五輪  
銀メダリストもサポート。

	月	火	水	木	金	土	
1 Week	1	2	3	4	5	6	
	フリー	ムーンライト	星たべよ しお味	ポテコ	ソイカラ チーズ	大袖振豆 もち	アーモンドクッキー
	7品目A	チョコクッキー	おにぎり山の ボン太くん		ふんわり名人 きなこ		かぼちゃクッキー
飲み物	六条麦茶	りんご100%	六条麦茶	六条麦茶	ぶどう100%	六条麦茶	
2 Week	8	9	10	11	12	13	
	フリー	歌舞伎揚	ハッピー ターン	メロンパンクッキー	チョイス	リラックマ ソフトせん	
	7品目B	田舎のおかき 塩味		お好みようかん	お休み	おいもクッキー	
飲み物	六条麦茶	六条麦茶	オレンジ100%		六条麦茶	りんご100%	
3 Week	15	16	17	18	19	20	
	フリー	ポテコ	アーモンドクッキー	ソイカラ チーズ	大袖振豆 もち	星たべよ しお味	ムーンライト
	7品目A		かぼちゃクッキー	ふんわり名人 きなこ		おにぎり山の ボン太くん	チョコクッキー
飲み物	ぶどう100%	六条麦茶	六条麦茶	六条麦茶	オレンジ100%	六条麦茶	
4 Week	22	23	24	25	26	27	
	フリー	チョイス	歌舞伎揚	リラックマ ソフトせん	メロンパンクッキー	ハッピー ターン	厚焼 しょうゆ
	7品目B	おいもクッキー	田舎のおかき 塩味		お好みようかん		あとひき煎 サラダ
飲み物	六条麦茶	ぶどう100%	六条麦茶	りんご100%	六条麦茶	六条麦茶	
5 Week	29	30	31				
	フリー	星たべよ しお味	ポテコ	ムーンライト			
	7品目A	おにぎり山の ボン太くん		チョコクッキー			
飲み物	六条麦茶	六条麦茶	ぶどう100%				

★購入状況により、商品が一部変更になる可能性がございます。