

日(曜)	献立名	赤色			黄色			緑色			栄養価 エネルギー kcal	日(曜)	献立名	赤色			黄色			緑色			栄養価 エネルギー kcal																																																																																									
		主に体の組織を作る	主にエネルギーになる	主に体の調子を整える	主に体の組織を作る	主にエネルギーになる	主に体の調子を整える	主に体の組織を作る	主にエネルギーになる	主に体の調子を整える				主に体の組織を作る	主にエネルギーになる	主に体の調子を整える	主に体の組織を作る	主にエネルギーになる	主に体の調子を整える																																																																																													
1(月)	ごはん 春雨サラダ 酢豚 中華スープ	牛乳・わかめ ぶた肉・ロースハム たまご	米・でんぷん・春雨 砂糖・ごま・ごま油 米油	きゅうり・たまねぎ にんじん・白ねぎ ピーマン・もやし きくらげ・しょうが	789	19(金)	ぶた肉と彩野菜の アヒージョ ひじきの マリネ キャベツの 豆乳チャウダー みかんジャム	牛乳・豆乳 ひじき・ぶた肉 ベーコン	パン・米粉 じゃがいも・砂糖 みかんジャム オリーブオイル 米油	キャベツ・きゅうり こまつな・たまねぎ とうもろこし・トマト にんじん・パセリ ピーマン・レタス レモン・しめじ にんにく	742	5(金)	豆腐とごぼうの ミートグラタン ココロコ サラダ コンソメ スープ 黒糖パン	牛乳・豆腐 レンズ豆・牛肉 ぶた肉・とり肉 チーズ	パン・小麦粉 じゃがいも・黒砂糖 砂糖・バター オリーブオイル 米油・マヨネーズ	えだまめ・キャベツ きゅうり・ごぼう こまつな・たまねぎ とうもろこし にんじん・レタス レモン・しめじ にんにく	775	22(月)	のり佃煮 かえりと 野菜のレモンあえ あじの 南蛮漬け 五目豆	牛乳・大豆 厚揚げ・昆布 ひじき・のり 茎わかめ・あじ かえりいりこ・とり肉 (削り節)	米・小麦粉 でんぷん・砂糖 ごま油・米油	こんにやく・キャベツ でんぷん・きゅうり ごぼう・たけのこ たまねぎ・にんじん ねぎ・レモン 干しいたけ	798	8(月)	麦ごはん 茎わかめの 佃煮 切干大根の 酢の物 とりの肉の ごまヨーグルト焼き 新じゃがの そぼろ煮	牛乳・大豆 茎わかめ・さきいか ぶた肉・とり肉 ヨーグルト しらす干し (煮干し)	米・麦・じゃがいも でんぷん・砂糖 はちみつ・ねりごま 米油	系こんにやく グリーンピース かんぴょう・きゅうり 赤しそ・切干大根 たまねぎ・にんじん レモン・干しいたけ	752	23(火)	ごはん にんじん しりしり もずくの 天ぷら 冷凍パイ イナムドウチ	牛乳・豆腐・もずく まぐろ油づけ ぶた肉・とり肉 たまご・みそ (煮干し)(削り節)	米・小麦粉・砂糖 米油	こんにやく・ごぼう たまねぎ・にら にんじん・ねぎ・もやし パイナップル	764	9(火)	ごはん アスパラの ちりめんあえ 焼きさばの ねぎ油ソース ふわふわ丼	牛乳・豆腐・さば しらす干し かつお節・とり肉 たまご (煮干し)	米・でんぷん・砂糖 ごま油・米油	グリーンアスパラガス キャベツ・きゅうり たまねぎ・にんじん 白ねぎ・ねぎ 干しいたけ しょうが・にんにく	763	24(水)	ホキのガーリック パン粉焼き トマトと ツナの サラダ かぼちゃの ポタージュ	牛乳・ホキ まぐろ油づけ とり肉	パン・パン粉 米粉・砂糖 オリーブオイル バター	かぼちゃ・キャベツ きゅうり・たまねぎ ミニトマト・にんじん パセリ・レモン にんにく	718	10(水)	ポテト オムレツ アーモンド 小魚 レモン ドレッシング サラダ オニオン スープ	牛乳・白いんげん豆 大豆・ロースト大豆 わかめ・ぶた肉 かえりいりこ ロースハム・たまご チーズ (ガラスープ)	パン・じゃがいも 砂糖・アーモンド オリーブオイル 米油・バター	グリーンピース・キャベツ きゅうり・こまつな たまねぎ・にんじん レモン・えのきだけ	765	25(木)	ごはん レンズ豆と ひじきのサラダ 豆乳の キッシュ かんきつ香る チキンカレー	牛乳・生クリーム 豆乳・レンズ豆 ひじき・ロースハム とり肉・たまご 脱脂粉乳・油揚げ	米・麦・じゃがいも 砂糖・みかんジャム 米油・カレールウ	グリーンアスパラガス えだまめ・かぼちゃ こまつな・たまねぎ とうもろこし・トマト にんじん・ピーマン しょうが・にんにく	829	11(木)	梅しそ ひじきごはん おひたし いわしの かば焼き 相性汁	牛乳・油揚げ ひじき・いわし ぶた肉・みそ (削り節)	米・米粉 じゃがいも でんぷん 砂糖・米油	ごぼう・こまつな だいこん・にんじん ねぎ・はくさい もやし・うめぼし えのきだけ・しょうが	782	26(金)	ウインナーと レバーの ケチャップ煮 ソテー キャベツの フルーツ 白玉 トマトと レタスの スープ	牛乳・ウインナー とり肉・とりレバー たまご	パン・白玉団子 米粉・じゃがいも でんぷん・砂糖 米油・ナタデココ	キャベツ・しょうが チンゲンサイ とうもろこし・トマト にんにく・ピーマン 赤ピーマン・レタス パイン・レモン・もも えのきだけ・きくらげ	787	12(金)	フィッシュカツ 小松菜の 炒め物 あじさいゼリー ミネストローネ	牛乳・ひよこ豆 寒天・ホキ ロースハム ウインナー たまご (ガラスープ)	パン・小麦粉 マカロニ・パン粉 じゃがいも・米油 でんぷん・砂糖 サイダーゼリー ぶどうゼリー サイダー	キャベツ・こまつな セロリ・たまねぎ トマト・トマトジュース にんじん・パセリ もやし・しめじ	770	29(月)	ごはん 小松菜と コーンのナムル ツナ春巻き なすと ひき肉の ピリ辛スープ	牛乳・おから まぐろ油づけ とり肉・チーズ みそ	米・春巻きの皮 でんぷん・砂糖 ごま油・米油 マヨネーズ	グリーンアスパラガス きゅうり・こまつな しそ・しょうが たまねぎ・とうもろこし トマトジュース・なす にんじん・レモン	781	15(月)	ごはん 即席漬け とりの肉の しまなみ風味 野菜たっぷり みそ汁	牛乳・豆腐・油揚げ わかめ・かつお節 とり肉・みそ (煮干し)	米・小麦粉 じゃがいも でんぷん・砂糖 米油	キャベツ・きゅうり ごぼう・こまつな たくあんづけ にんじん・ねぎ はくさい・もやし レモン・えのきだけ しょうが	766	30(火)	ごはん 高野豆腐の ごま和え 豆腐の 真砂揚げ 吉野汁	牛乳・豆腐・厚揚げ 高野豆腐・たまご しらす干し・えび とりさきみ・ひじき (昆布)(煮干し) (削り節)	米・でんぷん・砂糖 ごま・米油	こまつな・たまねぎ にんじん・ねぎ えのきだけ・しょうが	751	16(火)	ごはん 梅おほかあえ みそつくね 焼き 大豆 肉じゃが	牛乳・大豆・豆腐 ひじき・かつお節 ぶた肉・とり肉 たまご・みそ	米・パン粉 じゃがいも・砂糖 米油	770	17(水)	カレー コロッケ トマトと きゅうりの サラダ ファイバー スープ	牛乳・ぶた肉 たまご	パン・もち麦 小麦粉・パン粉 米粉・じゃがいも 砂糖・米油 カレールウ	キャベツ・きゅうり こまつな・たまねぎ トマト・にんじん レタス・しめじ	749	18(木)	ごはん 磯香あえ 鯛のしそ レモンソース 系こんにやくの 卵とじ	牛乳・高野豆腐 のり・鯛・とり肉 たまご	米・米粉 でんぷん・砂糖 米油	系こんにやく えだまめ・きゅうり ごぼう・こまつな しそ・切干大根 たまねぎ・にんじん ねぎ・もやし・レモン 干しいたけ	764

おいしく食べるために、健康な歯を保とう!

どんなにおいしい食事でも、歯が健康でないとよくかんで味わうことができず、おいしさが半減してしまいます。また、歯の健康は全身の健康にも深く関わっています。虫歯がある場合は早めに治療し、健康な歯を保てるよう、毎日の食べ方にも気をつけましょう。

健康な歯を保つためのポイント

- 食事はよくかんで食べましょう
- いろいろな食品をバランスよく食べましょう
- だらだら食べたり飲んだりするのはやめましょう
- 食べた後は歯みがきをしましょう

6/4~6/10 歯と口の健康週間