

虫歯と食事の関係



6月4日は「虫歯予防デー」、毎年6月は「食育推進月間」です。今回は「歯」と「食事」についてお伝えします。

歯の役割

歯は食べ物をよくかんで、栄養をしっかりと身体に吸収することができ、体調を整えてくれます。 また、唇や舌と同じように、発音を助ける役割もあります。さらに、「かみ合わせ」が病気につながることもあります。 かみ合わせが悪いと、①頭痛がする②姿勢が悪くなる③肩こりにつながってきます。

生活習慣で予防できる虫歯のポイント

- ①だらだら食いを止める = 食べる量ではなく、食べる回数がポイント
- ②就寝前の歯磨きがおすすめ = 食後30分位に。もちろんその都度歯磨きも有効
- ③1口30回かむ = 唾液の分泌が促進され、プラーク形成を防ぐ

「おかあさんやすめ」「ハハキトク」「まごわやさしい」

これらはすべて、「健康な歯のため」「より良い生活習慣」のためのポイントです!

歯に良くない食事例。よく噛まなくても食べられる。
お…オムレツ ハ…ハンバーグ
か…カレーライス ハ…ハムエッグ
あ、さ、ん…サンドウィッチ キ…ギョウザ
や…焼きそば ト…トースト
す…スパゲティ ク…クリームスープ
め…麺類、ラーメン

] オクラ

6月の旬の食材

オクラ、ズッキーニ、枝豆、高原レタス、らっきょう、つるむらさき、赤しそ、さやえんどう、梅、さくらんぼ、マンゴー、びわ、メロン、アナゴ、カワハギ、アジ、カンパチ、イワシ、スズキ

《6月のお献立》

* 卵アレルギーのお子様にはマヨネーズ使用のサラダをマヨドレに変更してお届けいたします。

ごはん お汁なし (毎日(月) 南瓜ソテー、いんげんツヤマヨ和え 黄桃缶 神の人参、"ソナ 黄桃缶 483 kcal 黄桃缶 7日(火) ごはん 7日(火) 20日(木) 20日(火) 20日(木)		豚味噌炒め	豚肉、人参、玉ねぎ、3色ピーマン	
6日(月) デンジャオロースー	ごはん	南瓜ソテー、いんげんツナマヨ和え	南瓜/いんげん、人参、ツナ	483 kcal
こにはん さつま芋天ぷら、マカロニサラダ	お汁なし	黄桃缶	黄桃缶	
おかん缶、わかめスープ みかん缶/わかめ、ねぎ 20 20 20 20 20 20 20 2	6日(月)	チンジャオロースー	牛肉、人参、玉ねぎ、3色ピーマン、竹の子	
7日(火)	ごはん	さつま芋天ぷら、マカロニサラダ	さつま芋/マカロニ、人参、グリンピース、ツナ	519 kcal
ごはん りんご缶、すまし汁 9日(末) 3男サリカツ ごはん お汁なし 13日(月) ごはん おけなし 13日(月) ごはん おけなし 14日(火) ごはん 方で 16日(木) ごはん アインエー 16日(木) ごはん アインスパケラスト 大き、カかん缶、みそ汁 21日(火) ビラフ、豚肉トマト素 アライドボテト、南瓜サラダ みかん缶、オニオンスープ 豚肉、人参、玉ねぎ、キャベツ なすが、たが芋、人参、コーン がなずだいが芋、人参、コーン りんご缶/えのき、薄揚げ 中肉、人参、玉ねぎ、3色ピーマン 南瓜/高野豆腐、人参、編さや、椎茸 養桃缶、中華スープ エピ、のケチャップソース炒め エピ、のケチャップソース炒め エピ、カかん缶、みそ汁 カかん缶、みそけ ストで、カかめ エピ、ラフ、豚肉トマト素 フライドボテト、南瓜サラダ みかん缶、オニオンスープ スクライドボテト、南瓜サラダ みかん缶、オニオンスープ スクライドボテト、南瓜サラダ スクタ、カかん缶、オニオンスープ スクライドボテト、南瓜サラダ スクタ、カかん缶、オニオンスープ スクタ、カかん缶、オニオンスープ スクタ、ここ、玉ねぎ、人参、フライドボテト、南瓜サラダ スクタ、カかん缶、オニオンスープ スクタ、じゃが芋、玉ねぎ、人参 スクタ、カかん缶、オニオンスープ スクタ、じゃが芋、玉ねぎ、人参 スクタ、ここ、ここで スクタ、ここで、ここで、ここで、ここで、ここで、ここで、ここで、ここで、ここで、ここ		みかん缶、わかめスープ	みかん缶/わかめ、ねぎ	
9日(木) 3月サミカツ 3月サリミカツ 3月サリミスパ、白菜おかか和え パイン缶 13日(月) 豚肉のジンギスカン風 豚肉、人参、もやし、玉ねぎ、キャベツ なすの天ぷら、ポテトサラダ りんご缶、みを汁 りんご缶、カを汁 りんご缶、たる	7日(火)	鮭のチャンチャン焼き	鮭、キャベツ、人参、玉ねぎ	
9日(木) 鶏ササミカツ	ごはん	大根煮付け、うま煮	大根/じゃが芋、人参、玉ねぎ、豚肉	465 kcal
9日(木) 鶏ササミカツ ごはん イタリアンスパ、白菜おかか和え スパゲティ、玉ねぎ、グリンピース/白菜、人参 472 kcal パイン缶 13日(月) 豚肉のジンギスカン風 豚肉、人参、もやし、玉ねぎ、キャベツ なす/じゃが芋、人参、コーン りんご缶、みそ汁 りんご缶/えのき、薄揚げ 中肉、人参、話さ、3色ピーマン 南瓜天ぷら、高野煮 黄桃缶、中華スープ 黄桃缶/大根、ねぎ エピのケチャップソース炒め ギャベツソテー、小松菜薄揚げ煮 みかん缶。みそ汁 カかん缶。みそ汁 カかん缶。みそ汁 カかん缶。みを汁 カかん缶。みを汁 カかん缶。みを汁 カかん缶。みを汁 カかん缶。カーン/豚肉、キャベツ、玉ねぎ、カかん缶。カーン/豚肉、キャベツ、玉ねぎ、トマト じゃが芋/南瓜、グリンピース、玉ねぎ、トマト じゃが芋/南瓜、グリンピース、玉ねぎ、トマト じゃが芋/南瓜、グリンピース、玉ねぎ、カかん缶、オニオンスープ カかん缶/玉ねぎ、人参 1916(人) 野菜ソテー、金平ごぼう パイン缶、フラスパサラダ カスパサラダ カスパサラダ フラ底 スパサラダ 大米、五おぎ、3色ピーマン/ごぼう、人参、ごま 469 kcal スパサラダ カロ 京原 豆腐、牛肉、白菜、玉ねぎ、人参 489 kcal 黄桃缶、みそ汁 サバの味噌煮 冬瓜、鶏ミンチ/ほうれん草、人参、ごま 456 kcal 2016(木) サバの味噌煮 冬瓜、鶏ミンチ/ほうれん草、人参、ごま 456 kcal		りんご缶、すまし汁	りんご缶/もやし、人参	
お汁なし パイン缶 パイン缶 13日(月) 豚肉のジンギスカン風 豚肉、人参、もやし、玉ねぎ、キャベツ なすの天ぷら、ポテトサラダ りんご缶、みそ汁 りんご缶、みを りんご缶、みを りんご缶、みを 大参、コーン りんご缶、みを 竹肉 南瓜天ぷら、高野煮 黄桃缶、中華ス一プ 東桃缶、大根、ねぎ 五ピのケチャップソース炒め エピのケチャップソース炒め エピのケチャップソース炒め エピのケチャップソース炒め エピ、玉ねぎ キャベツソ、テー、小松菜薄揚げ煮 みかん缶、みを カかん缶、かん缶、かん缶、かん缶、がり、木・木・カかめ でうつ、豚肉トマト素 フライドポテト、南瓜サラダ みかん缶、オニオンスープ カかん缶、オニオンスープ カかん缶、オニオンスープ カかん缶、オニオンスープ カかん缶、オニオンスープ カかん缶、オニオンスープ カッカ・ム音、大参、こまが、人参 大参、こまが、大参、ごまが、大参、こまなが、大参、こまが、大参、こまなが、大参、、コーン、大参、ツナ 大参、にまなが、大参、にまなが、大参、にまなが、大参、にまなが、大参、にまなが、大参、にまなが、大参、にまなが、大参、にまなが、大参、にまなが、大参、にまなが、大参、にまなが、大参、にまなが、大参、により、大参、、こまなが、大参、、こまなが、大参、、こまなが、大参、、こまなが、大参、、こまなが、大参、、こまなが、大参、、こまなが、大参、、こまなが、大参、、こまなが、大参、、こまなが、大参、、こまなが、大参、、こまなが、大参、、こまなが、大参、、コーン、大参、、こまなが、大参、、こまなが、大参、、こまなが、大参、、こまなが、大参、、こまなが、大参、、こまなが、大参、、こまなが、大参、、こまなが、大参、、こまなが、大参、、こまなが、、こまなが、大参、、こまなが、大参、、こまなが、、こまなが、大参、、こまなが、、一切、、こまなが、、こまなが、、こまなが、、こまなが、、こまなが、、こまなが、、こまなが、、こまなが、、こまなが、、こまなが、、こまなが、、こまなが、、こまなが、、こまなが、、こまなが、、こまなが、、こまなが、、こまなが、、一切、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、	9日(木)	鶏ササミカツ	鶏ササミ	
13日(月)	ごはん	イタリアンスパ、白菜おかか和え	スパゲティ、玉ねぎ、グリンピース/白菜、人参	472 kcal
ごはん なすの天ぷら、ポテトサラダ りんご缶、みそ汁 なす/じゃが芋、人参、コーン りんご缶/えのき、薄揚げ 491 kcal 14日(火) ごはん 焼肉 再瓜天ぷら、高野煮 養桃缶、中華スープ 牛肉、人参、玉ねぎ、3色ピーマン 南瓜/高野豆腐、人参、絹さや、椎茸 養桃缶/大根、ねぎ 476 kcal 16日(木) ごはん エビのケチャップソース炒め キャベツソテー、小松菜薄揚げ煮 みかん缶、みそ汁 エビ、玉ねぎ キャベツ、人参/小松菜、人参、薄揚げ みかん缶/じゃが芋、わかめ 453 kcal 21日(火) ピラフ、豚肉トマト煮 フライドボテト、南瓜サラダ みかん缶、オニオンスープ 米、玉ねぎ、人参、コーン/豚肉、キャベツ、玉ねぎ、トマト じゃが芋/南瓜、グリンピース、玉ねぎ、人参 みかん缶/玉ねぎ、人参 547 kcal 23日(木) ごはん 寿キンカレー、りんご缶 鶏肉、人参、じゃが芋、玉ねぎ/りんご缶 501 kcal 27日(月) 夏野菜ソテー、金平ごぼう パイン缶、すまし汁 鶏肉、人参、玉ねぎ、3色ピーマン/ごぼう、人参、ごま パイン缶/豆腐、人参 469 kcal 28日(火) 日の豆腐 スパサラダ 支桃缶、みそ汁 豆腐、牛肉、白菜、玉ねぎ、人参 スパゲティ、コーン、人参 フパゲティ、コーン、人参、ツナ 黄桃缶/薄揚げ、なす 489 kcal 30日(木) サバの味噌煮 ごはん サバの味噌煮 冬瓜そぼろあん、ほうれん草ごま和え サバの味噌煮 冬瓜、鶏ミンチ/ほうれん草、人参、ごま 456 kcal	お汁なし	パイン缶	パイン缶	
14日(火) 焼肉 牛肉、人参、玉ねぎ、3色ピーマン 南瓜天ぷら、高野煮 黄桃缶、中華スープ 黄桃缶 大根、ねぎ 大き、本ベッソテー、小松菜薄揚げ煮 大き、大木根、ねぎ 大き、水の水の缶、みそ汁 上でのケチャップソース炒め キャベッソテー、小松菜薄揚げ煮 カかん缶、みそ汁 カかん缶、みそ汁 カかん缶、カモオンスープ カかん缶、オニオンスープ カかん缶、オニオンスープ カかん缶、オニオンスープ 大き、こまねぎ カかん缶、オニオンスープ カかん缶、大き、コーン/豚肉、キャベッ、玉ねぎ、トマト じゃが芋/南瓜、グリンピース、玉ねぎ カかん缶、オニオンスープ カかん缶/玉ねぎ、人参 カかん缶/玉ねぎ、人参 カかん缶/玉ねぎ、人参 カかん缶/玉ねぎ、人参 カかん缶/玉ねぎ、人参 大き、カルん二、五ねぎ カかん缶/玉ねぎ、人参 カかん缶/玉ねぎ、人参 大き、こまねぎ カかん缶/玉ねぎ、人参 大き、こまねぎ カかん缶/立まるが、大き、玉ねぎ、3色ピーマン/ごぼう、人参、ごま 大き、エねぎ、人参 大き、エねぎ、大き 大き、エねぎ、大き 大き、エねぎ、大き 大き、エねぎ、大き 大き、エねぎ、大き 大き・エねぎ、大き 大き・エねぎ、大き 大き・エねぎ、大き 大き・エねぎ、大き・エねぎ、大き 大き・エねぎ、大き 大き・エねぎ、大き・エねぎ、大き・エねぎ、大き・エねぎ、大き・エねぎ、大き・エねぎ、大き・エねぎ、大き・エねぎ、大き・エねぎ、大き・エねぎ、大き・エねぎ、大き・エねぎ、大き・エねぎ、大き・エねぎ、エねぎ、エねぎ、大き・エねぎ、大き・エねぎ、大き・エねぎ、エねぎ、大き・エねぎ、大き・エねぎ、大き・エねぎ、エねぎ、大き・エねぎ、エねぎ、エねぎ、エねぎ、エねぎ、エねぎ、エねぎ、エねぎ、エねぎ、エねぎ、	13日(月)	豚肉のジンギスカン風	豚肉、人参、もやし、玉ねぎ、キャベツ	
14日(火) 党はん 南瓜天ぷら、高野煮 黄桃缶、中華スープ 牛肉、人参、玉ねぎ、3色ピーマン 南瓜/高野豆腐、人参、絹さや、椎茸 黄桃缶/大根、ねぎ 五ピのケチャップソース炒め キャベツソテー、小松菜薄揚げ煮 みかん缶、みそ汁 みかん缶・みを汁 とうフ、豚肉トマト煮 ピラフ、豚肉トマト煮 フライドポテト、南瓜サラダ みかん缶、オニオンスープ みかん缶/玉ねぎ、人参、コーン/豚肉、キャベツ、玉ねぎ、トマト じゃが芋/南瓜、グリンピース、玉ねぎ みかん缶/玉ねぎ、人参 カかん缶/玉ねぎ、人参 たさまた カイン缶、すまし汁 パイン缶/豆腐、人参 まねぎ、3色ピーマン/ごぼう、人参、ごま パイン缶・すまし汁 パイン缶・フロ腐、人参 カル・カーマン/ごぼう、人参、ごま カイン缶・カーマン・カーマン・カーマン・カーマン・カーマン・カーマン・カーマン・カーマン	ごはん	なすの天ぷら、ポテトサラダ	なす/じゃが芋、人参、コーン	491 kcal
14日(火) 党はん 南瓜天ぷら、高野煮 黄桃缶、中華スープ 牛肉、人参、玉ねぎ、3色ピーマン 南瓜/高野豆腐、人参、絹さや、椎茸 黄桃缶/大根、ねぎ 五ピのケチャップソース炒め キャベツソテー、小松菜薄揚げ煮 みかん缶、みそ汁 みかん缶・みを汁 とうフ、豚肉トマト煮 ピラフ、豚肉トマト煮 フライドポテト、南瓜サラダ みかん缶、オニオンスープ みかん缶/玉ねぎ、人参、コーン/豚肉、キャベツ、玉ねぎ、トマト じゃが芋/南瓜、グリンピース、玉ねぎ みかん缶/玉ねぎ、人参 カかん缶/玉ねぎ、人参 たさまた カイン缶、すまし汁 パイン缶/豆腐、人参 まねぎ、3色ピーマン/ごぼう、人参、ごま パイン缶・すまし汁 パイン缶・フロ腐、人参 カル・カーマン/ごぼう、人参、ごま カイン缶・カーマン・カーマン・カーマン・カーマン・カーマン・カーマン・カーマン・カーマン		りんご缶、みそ汁	りんご缶/えのき、薄揚げ	
黄桃缶、中華ス一プ 黄桃缶/大根、ねぎ 16日(木) エビのケチャップソース炒め キャベツソテー、小松菜薄揚げ煮 みかん缶、みそ汁 みかん缶/じゃが芋、わかめ 21日(火) ピラフ、豚肉トマト煮 フライドポテト、南瓜サラダ みかん缶/じゃが芋/南瓜、グリンピース、玉ねぎ みかん缶、オニオンスープ みかん缶/玉ねぎ、人参 23日(木) ごはん チキンカレー、りんご缶 鶏肉、人参、じゃが芋、玉ねぎ/りんご缶 501 kcal 27日(月) 鶏肉のカレーフリッター 三はん 夏野菜ソテー、金平ごぼう パイン缶、すまし汁 パイン缶/豆腐、人参 28日(火) 肉豆腐 豆腐、牛肉、白菜、玉ねぎ、人参 スパサラダ スパサラダ スパサラダ 大参、エねぎ、人参 スパゲティ、コーン、人参、ツナ 黄桃缶、みそ汁 黄桃缶/薄揚げ、なす 大参、ごま 456 kcal 456 kcal 456 kcal 456 kcal	14日(火)		牛肉、人参、玉ねぎ、3色ピーマン	
黄桃缶、中華ス一プ 黄桃缶/大根、ねぎ 16日(木) エビのケチャップソース炒め キャベツソテー、小松菜薄揚げ煮 みかん缶、みそ汁 みかん缶/じゃが芋、わかめ 21日(火) ピラフ、豚肉トマト煮 フライドポテト、南瓜サラダ みかん缶/じゃが芋/南瓜、グリンピース、玉ねぎ みかん缶、オニオンスープ みかん缶/玉ねぎ、人参 23日(木) ごはん チキンカレー、りんご缶 鶏肉、人参、じゃが芋、玉ねぎ/りんご缶 501 kcal 27日(月) 鶏肉のカレーフリッター 三はん 夏野菜ソテー、金平ごぼう パイン缶、すまし汁 パイン缶/豆腐、人参 28日(火) 肉豆腐 豆腐、牛肉、白菜、玉ねぎ、人参 スパサラダ スパサラダ スパサラダ 大参、エねぎ、人参 スパゲティ、コーン、人参、ツナ 黄桃缶、みそ汁 黄桃缶/薄揚げ、なす 大参、ごま 456 kcal 456 kcal 456 kcal 456 kcal	ごはん	南瓜天ぷら、高野煮	南瓜/高野豆腐、人参、絹さや、椎茸	476 kcal
ごはん キャベツソテー、小松菜薄揚げ煮 みかん缶、みそ汁 キャベツ、人参/小松菜、人参、薄揚げ みかん缶、みそ汁 453 kcal 21日(火) ピラフ、豚肉トマト煮 フライドポテト、南瓜サラダ みかん缶、オニオンスープ 米、玉ねぎ、人参、コーン/豚肉、キャベツ、玉ねぎ、トマト じゃが芋/南瓜、グリンピース、玉ねぎ みかん缶/玉ねぎ、人参 547 kcal 23日(木) ごはん チキンカレー、りんご缶 鶏肉、人参、じゃが芋、玉ねぎ/りんご缶 501 kcal 27日(月) ごはん 鶏肉のカレーフリッター 夏野菜ソテー、金平ごぼう パイン缶、すまし汁 鶏肉 なす、人参、玉ねぎ、3色ピーマン/ごぼう、人参、ごま パイン缶/豆腐、人参 469 kcal 28日(火) ごはん 肉豆腐 スパサラダ 黄桃缶、みそ汁 豆腐、牛肉、白菜、玉ねぎ、人参 スパゲティ、コーン、人参、ツナ 黄桃缶/薄揚げ、なす 489 kcal 30日(木) ごはん サバの味噌煮 冬瓜そぼろあん、ほうれん草ごま和え サバ 冬瓜、鶏ミンチ/ほうれん草、人参、ごま 456 kcal			黄桃缶/大根、ねぎ	
みかん缶、みぞ汁 みかん缶/じゃが芋、わかめ 21日(火) ピラフ、豚肉トマト煮 米、玉ねぎ、人参、コーン/豚肉、キャベツ、玉ねぎ、トマト じゃが芋/南瓜、グリンピース、玉ねぎ みかん缶、オニオンスープ 547 kcal みかん缶/玉ねぎ、人参 23日(木) デキンカレー、りんご缶 鶏肉、人参、じゃが芋、玉ねぎ/りんご缶 501 kcal 27日(月) 鶏肉のカレーフリッター 鶏肉 ごはん 夏野菜ソテー、金平ごぼうパイン缶、すまし汁 パイン缶/豆腐、人参 28日(火) 肉豆腐 豆腐、牛肉、白菜、玉ねぎ、人参、ブナ ごはん スパサラダ スパゲティ、コーン、人参、ツナ 黄桃缶、みそ汁 489 kcal 黄桃缶/薄揚げ、なす 30日(木) サバの味噌煮 サバ ごはん 冬瓜そぼろあん、ほうれん草ごま和え 冬瓜、鶏ミンチ/ほうれん草、人参、ごま 456 kcal	16日(木)	エビのケチャップソース炒め	エビ、玉ねぎ	
21日(火) ピラフ、豚肉トマト煮 米、玉ねぎ、人参、コーン/豚肉、キャベツ、玉ねぎ、トマト じゃが芋/南瓜、グリンピース、玉ねぎ みかん缶、オニオンスープ 547 kcal みかん缶、オニオンスープ 23日(木) ごはん チキンカレー、りんご缶 鶏肉、人参、じゃが芋、玉ねぎ/りんご缶 501 kcal 27日(月) 鶏肉のカレーフリッター 鶏肉 夏野菜ソテー、金平ごぼうパイン缶、すまし汁 なす、人参、玉ねぎ、3色ピーマン/ごぼう、人参、ごまパイン缶/豆腐、人参 469 kcal 28日(火) 肉豆腐 豆腐、牛肉、白菜、玉ねぎ、人参 スパゲティ、コーン、人参、ツナ黄桃缶、みそ汁 489 kcal 30日(木) サバの味噌煮 サバ ごはん サバの味噌煮 サバ 本のよぼろあん、ほうれん草ごま和え 冬瓜、鶏ミンチ/ほうれん草、人参、ごま 456 kcal	ごはん	キャベツソテー、小松菜薄揚げ煮	キャベツ、人参/小松菜、人参、薄揚げ	453 kcal
ピラフ フライドポテト、南瓜サラダ みかん缶、オニオンスープ じゃが芋/南瓜、グリンピース、玉ねぎ みかん缶/玉ねぎ、人参 547 kcal 23日(木) ごはん チキンカレー、りんご缶 鶏肉、人参、じゃが芋、玉ねぎ/りんご缶 501 kcal 27日(月) ごはん 鶏肉のカレーフリッター 夏野菜ソテー、金平ごぼう パイン缶、すまし汁 鶏肉 なす、人参、玉ねぎ、3色ピーマン/ごぼう、人参、ごま パイン缶/豆腐、人参 469 kcal 28日(火) ごはん 肉豆腐 スパサラダ 支桃缶、みそ汁 豆腐、牛肉、白菜、玉ねぎ、人参 スパゲティ、コーン、人参、ツナ 黄桃缶/薄揚げ、なす 489 kcal 30日(木) ごはん サバの味噌煮 冬瓜そぼろあん、ほうれん草ごま和え サバ 冬瓜、鶏ミンチ/ほうれん草、人参、ごま 456 kcal		みかん缶、みそ汁	みかん缶/じゃが芋、わかめ	
23日(木) みかん缶、オニオンスープ みかん缶/玉ねぎ、人参 23日(木) デキンカレー、りんご缶 鶏肉、人参、じゃが芋、玉ねぎ/りんご缶 501 kcal 27日(月) 鶏肉のカレーフリッター 鶏肉 夏野菜ソテー、金平ごぼうパイン缶、すまし汁 なす、人参、玉ねぎ、3色ピーマン/ごぼう、人参、ごまパイン缶/豆腐、人参 469 kcal 28日(火) 肉豆腐 豆腐、牛肉、白菜、玉ねぎ、人参 ごはん スパサラダ スパゲティ、コーン、人参、ツナ 489 kcal 黄桃缶、みそ汁 サバの味噌煮 サバ 30日(木) サバ 冬瓜そぼろあん、ほうれん草ごま和え 冬瓜、鶏ミンチ/ほうれん草、人参、ごま 456 kcal	21日(火)	ピラフ、豚肉トマト煮	米、玉ねぎ、人参、コーン/豚肉、キャベツ、玉ねぎ、トマト	
23日(木) ごはんチキンカレー、りんご缶鶏肉、人参、じゃが芋、玉ねぎ/りんご缶501 kcal27日(月) ごはん ごはん の野菜ソテー、金平ごぼう パイン缶、すまし汁鶏肉 なす、人参、玉ねぎ、3色ピーマン/ごぼう、人参、ごま パイン缶/豆腐、人参469 kcal パイン缶/豆腐、人参28日(火) ごはん ごはん ではん がいの味噌煮 ごはん のみの味噌煮 ではん ではん のみの味噌煮 ではん のみの味噌煮 ではん のみの味噌煮 を瓜そぼろあん、ほうれん草ごま和え を瓜、鶏ミンチ/ほうれん草、人参、ごま456 kcal	ピラフ	フライドポテト、南瓜サラダ	じゃが芋/南瓜、グリンピース、玉ねぎ	547 kcal
ごはんチキンカレー、りんご缶鶏肉、人参、じゃが芋、玉ねぎ/りんご缶501 kcal27日(月) 夏野菜ソテー、金平ごぼう パイン缶、すまし汁鶏肉 なす、人参、玉ねぎ、3色ピーマン/ごぼう、人参、ごま パイン缶/豆腐、人参469 kcal パイン缶/豆腐、人参28日(火) ごはん ごはん ブリラダ 黄桃缶、みそ汁豆腐、牛肉、白菜、玉ねぎ、人参 スパゲティ、コーン、人参、ツナ 黄桃缶/薄揚げ、なす489 kcal 黄桃缶/薄揚げ、なす30日(木) ごはん ごはん ※瓜そぼろあん、ほうれん草ごま和え ※瓜、鶏ミンチ/ほうれん草、人参、ごま456 kcal		みかん缶、オニオンスープ	みかん缶/玉ねぎ、人参	
27日(月) 鶏肉のカレーフリッター 鶏肉 ごはん 夏野菜ソテー、金平ごぼう パイン缶/豆腐、人参 なす、人参、玉ねぎ、3色ピーマン/ごぼう、人参、ごま パイン缶/豆腐、人参 28日(火) 肉豆腐 豆腐、牛肉、白菜、玉ねぎ、人参 スパゲティ、コーン、人参、ツナ 黄桃缶、みそ汁 黄桃缶/薄揚げ、なす 489 kcal 黄桃缶/薄揚げ、なす サバ 冬瓜 そぼろあん、ほうれん草ごま和え 冬瓜、鶏ミンチ/ほうれん草、人参、ごま 456 kcal	23日(木)			
ごはん夏野菜ソテー、金平ごぼう パイン缶、すまし汁なす、人参、玉ねぎ、3色ピーマン/ごぼう、人参、ごま パイン缶/豆腐、人参469 kcal28日(火)肉豆腐 ごはん スパサラダ 黄桃缶、みそ汁豆腐、牛肉、白菜、玉ねぎ、人参 スパゲティ、コーン、人参、ツナ 黄桃缶/薄揚げ、なす489 kcal30日(木)サバの味噌煮 冬瓜そぼろあん、ほうれん草ごま和え 冬瓜、鶏ミンチ/ほうれん草、人参、ごま456 kcal	ごはん	チキンカレー、りんご缶	鶏肉、人参、じゃが芋、玉ねぎ/りんご缶	501 kcal
ごはん夏野菜ソテー、金平ごぼう パイン缶、すまし汁なす、人参、玉ねぎ、3色ピーマン/ごぼう、人参、ごま パイン缶/豆腐、人参469 kcal28日(火)肉豆腐 ごはん スパサラダ 黄桃缶、みそ汁豆腐、牛肉、白菜、玉ねぎ、人参 スパゲティ、コーン、人参、ツナ 黄桃缶/薄揚げ、なす489 kcal30日(木)サバの味噌煮 冬瓜そぼろあん、ほうれん草ごま和え 冬瓜、鶏ミンチ/ほうれん草、人参、ごま456 kcal				
パイン缶、すまし汁 パイン缶/豆腐、人参 28日(火) 肉豆腐 豆腐、牛肉、白菜、玉ねぎ、人参 ごはん スパサラダ スパゲティ、コーン、人参、ツナ 489 kcal 黄桃缶、みそ汁 黄桃缶/薄揚げ、なす 30日(木) サバの味噌煮 サバ ごはん 冬瓜そぼろあん、ほうれん草ごま和え 冬瓜、鶏ミンチ/ほうれん草、人参、ごま 456 kcal	27日(月)	鶏肉のカレーフリッター	鶏肉	
28日(火)肉豆腐豆腐、牛肉、白菜、玉ねぎ、人参ごはんスパサラダスパゲティ、コーン、人参、ツナ489 kcal黄桃缶、みそ汁黄桃缶/薄揚げ、なす30日(木)サバの味噌煮サバごはん冬瓜そぼろあん、ほうれん草ごま和え冬瓜、鶏ミンチ/ほうれん草、人参、ごま456 kcal	ごはん	夏野菜ソテー、金平ごぼう	なす、人参、玉ねぎ、3色ピーマン/ごぼう、人参、ごま	469 kcal
ごはんスパサラダ 黄桃缶、みそ汁スパゲティ、コーン、人参、ツナ 黄桃缶/薄揚げ、なす489 kcal 黄桃缶/薄揚げ、なす30日(木)サバの味噌煮 ごはんサバる瓜そぼろあん、ほうれん草ごま和え冬瓜、鶏ミンチ/ほうれん草、人参、ごま456 kcal		パイン缶、すまし汁	パイン缶/豆腐、人参	
黄桃缶、みそ汁黄桃缶/薄揚げ、なす30日(木)サバの味噌煮サバごはん冬瓜そぼろあん、ほうれん草ごま和え冬瓜、鶏ミンチ/ほうれん草、人参、ごま456 kcal		肉豆腐	豆腐、牛肉、白菜、玉ねぎ、人参	
黄桃缶、みそ汁黄桃缶/薄揚げ、なす30日(木)サバの味噌煮サバごはん冬瓜そぼろあん、ほうれん草ごま和え冬瓜、鶏ミンチ/ほうれん草、人参、ごま456 kcal	ごはん	スパサラダ	スパゲティ、コーン、人参、ツナ	489 kcal
ごはん 冬瓜そぼろあん、ほうれん草ごま和え 冬瓜、鶏ミンチ/ほうれん草、人参、ごま 456 kcal		黄桃缶、みそ汁		
	30日(木)	サバの味噌煮	サバ	
	ごはん	冬瓜そぼろあん、ほうれん草ごま和え	冬瓜、鶏ミンチ/ほうれん草、人参、ごま	456 kcal