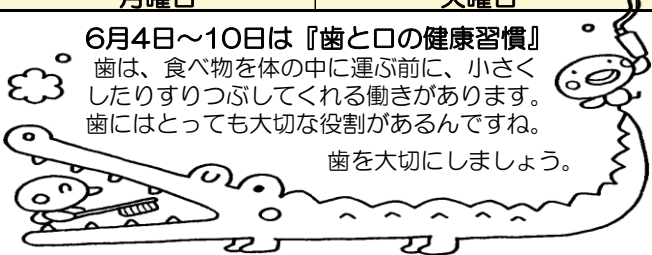




	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	
	<p>6月4日～10日は『歯と口の健康習慣』 歯は、食べ物や体の中に運ぶ前に、小さくしたりすりつぶしてくれる働きがあります。 歯にはとっても大切な役割があるんですね。 歯を大切にしましょう。</p> 				1	2	3
昼食				玉ねぎのみそ汁 タラの西京漬け焼き ひじき炒め煮 果物	大根のみそ汁 麻婆豆腐 小松菜のツナ和え 果物	豚丼 もやしのみそ汁 果物	
午後				アイスクリーム せんべい	牛乳 芋天	牛乳 せんべい	
	5	6	7	8	9	10	
昼食	キャベツのみそ汁 鶏の照り焼き 南瓜のサラダ 果物	豆乳みそスープ ホッケの塩焼き マカロニボロネーゼ 果物	カレー サラスパサラダ アジサイゼリー 	さつまいも汁 さんまのみぞれ煮 三色ごま和え 果物	なめこのみそ汁 唐揚げ ブロッコリーのおひたし 果物	親子丼 麩とわかめのみそ汁 果物	
午後	バナナ ヨーグルト	アイスクリーム せんべい	牛乳 サンドイッチ	牛乳 ビスケット	牛乳 カステラサンド	牛乳 せんべい	
	12	13	14	15	16	17	
昼食	わかめのみそ汁 豚しゃぶ キャベツの中華風和え 果物	なすのみそ汁 鶏のマーマレード焼き 切り干し大根の洋風サラダ 果物	麺スープ 肉じゃが アスパラのおひたし 果物	もやしのみそ汁 鮭のタンドリー風焼き ポパイサラダ 果物	花ふのすまし汁 豚肉とキャベツのみそ炒め さつまいものオレンジ煮 果物	ハヤシライス 野菜スープ 果物	
午後	プリン せんべい	牛乳 バームロール	ミロ プリッツ	牛乳 ツナサンド	アイスクリーム せんべい	牛乳 せんべい	
	19	20	21	22	23	24	
昼食	かぶのみそ汁 カツオブライ キャベツのゆかり和え 果物	チンゲン菜スープ 彩りハンバーグ マカロニサラダ 果物	いら玉スープ 鶏の塩焼き ナムル野菜 果物	えのきと豆腐のみそ汁 鮭の塩焼き ジャーマンポテト 果物	玉ねぎのみそ汁 豚肉となすのカレー炒め 卵焼き 果物	五目中華丼 コーンと春雨のスープ 果物	
午後	牛乳 ビスケット	牛乳 クリームパン	フルーチェ せんべい	アイスクリーム せんべい	牛乳 マーラーカオ	牛乳 せんべい	
	26	27	28	29	30		
昼食	もずくとおぐらのスープ 鶏のさっぱり焼き コールスローサラダ 果物	切り干し大根のみそ汁 豚肉のケチャップ炒め アスパラのごま和え 果物	～いつもより、ごはんを少なめに 持ってきてください～ 塩野菜ラーメン チキンナゲット 果物	なすとキャベツのみそ汁 鮭の香味焼き パンサンデー 果物	豆腐のみそ汁 鶏むね肉の磯辺パン粉焼き ほうれん草のしらす和え 果物		
午後	牛乳 原宿ドック	アイスクリーム せんべい	牛乳 サンドイッチ	ミロ プリッツ	牛乳 ビスケット		

◎カレー、シチュー、丼ぶり、午後のおやつでスプーンマークの日は、スプーンを持ってきてください。

◎毎日ししを忘れずに持ってきてください。

・献立は物流の状況により、変更になる場合があります。ご了承くださいませよう願いたします。

今月の1人当たりの栄養量は 388Kcal たんぱく質20.1g 脂質17.4g カルシウム211mg 鉄分2.1mg 塩分1.6g