

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日																		
午前	<p>6月4日~10日は『歯と口の健康習慣』 歯は、食べ物を体の中に運ぶ前に、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>  																												
昼食	<table border="1"> <tr> <td>1</td> <td>牛乳</td> <td>ビスケット</td> <td>2</td> <td>牛乳</td> <td>せんべい</td> <td>3</td> <td>牛乳</td> <td>ウエハース</td> </tr> <tr> <td colspan="3">ごはん 玉ねぎのみそ汁 タラの西京漬け焼き ひじき炒め煮 果物</td> <td colspan="3">ごはん 大根のみそ汁 麻婆豆腐 小松菜のツナ和え 果物</td> <td colspan="3">豚丼 もやしのみそ汁 果物</td> </tr> </table>											1	牛乳	ビスケット	2	牛乳	せんべい	3	牛乳	ウエハース	ごはん 玉ねぎのみそ汁 タラの西京漬け焼き ひじき炒め煮 果物			ごはん 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		
1	牛乳	ビスケット	2	牛乳	せんべい	3	牛乳	ウエハース																					
ごはん 玉ねぎのみそ汁 タラの西京漬け焼き ひじき炒め煮 果物			ごはん 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	<table border="1"> <tr> <td>牛乳</td> <td>ゆかりおにぎり</td> <td>牛乳</td> <td>マーラーカオ</td> <td>牛乳</td> <td>せんべい</td> </tr> </table>											牛乳	ゆかりおにぎり	牛乳	マーラーカオ	牛乳	せんべい												
牛乳	ゆかりおにぎり	牛乳	マーラーカオ	牛乳	せんべい																								
午前	5	牛乳	ビスケット	6	牛乳	ビスコ	7	牛乳	クラッカー	8	牛乳	せんべい	9	牛乳	ウエハース	10	牛乳	せんべい											
昼食	ごはん キャベツのみそ汁 鶏の照り焼き 南瓜のサラダ 果物		ごはん 豆乳みそスープ ホッケの塩焼き マカロニポロネーゼ 果物		カレーライス サラスパサラダ アジサイゼリー 		ごはん さつま汁 さんまのみぞれ煮 三色ごま和え 果物		ごはん なめこのみそ汁 唐揚げ ブロッコリーのおかか和え 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		牛乳		わかめおにぎり		牛乳		サンドイッチ		牛乳		チャーハンおにぎり		牛乳		マカロニきな粉		牛乳		せんべい						
午前	12	牛乳	リッツ	13	牛乳	せんべい	14	牛乳	ビスケット	15	牛乳	ウエハース	16	牛乳	せんべい	17	牛乳	クラッカー											
昼食	ごはん わかめのみそ汁 豚しゃぶ キャベツの中華風和え 果物		ごはん 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		ごはん 麺スープ 肉じゃが アスパラのおひたし 果物		ごはん 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		ごはん 花ふのすまし汁 豚肉とキャベツのみそ炒め さつま芋のオレンジ煮 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		ゆかりおにぎり		牛乳		ツナサンド		牛乳		米粉のスティックケーキ		牛乳		じゃこごまおにぎり		牛乳		せんべい						
午前	19	牛乳	ビスケット	20	牛乳	ウエハース	21	牛乳	せんべい	22	牛乳	ビスコ	23	牛乳	リッツ	24	牛乳	せんべい											
昼食	ごはん かぶのみそ汁 カツオフライ キャベツのゆかり和え 果物		ごはん にら玉スープ 鶏の塩焼き ナムル野菜 果物		ごはん チンゲン菜スープ 彩りハンバーグ マカロニサラダ 果物		ごはん 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		ごはん 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		ひじきおにぎり		フルーチェ		せんべい		牛乳		ホットケーキ		牛乳		わかめおにぎり		牛乳		あんぱん		牛乳		せんべい						
午前	26	牛乳	クラッカー	27	牛乳	ビスケット	28	牛乳	ウエハース	29	牛乳	せんべい	30	牛乳	ビスコ														
昼食	ごはん もずくとおくらのスープ 鶏のさっぱり焼き コールスローサラダ 果物		ごはん 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		塩野菜ラーメン チキンナゲット 果物		ごはん なすとキャベツのみそ汁 鯖の香味焼き パンサンスー 果物		ごはん 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		ふかし芋		牛乳		ゆかりおにぎり		牛乳		原宿ドック		牛乳		チーズおかかおにぎり		牛乳		サンドイッチ										

・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お願いいたします。

今月の1人当たりの栄養量は 454Kcal たんぱく質19.2g 脂質15.2g カルシウム238mg 鉄分2.1mg 塩分1.4g