



夏至



6月4日～6月10日は歯と口の健康週間です。

この機会に自分の歯の健康管理を見直し、むし歯や歯周病の予防に努めましょう。



食べたらずく、歯磨きの習慣を身につけましょう。毎食後、丁寧に歯磨きすることで、お口の中を清潔に保ち、むし歯菌を増やさないことが、むし歯や歯周病予防の基本です。

一年で最も昼の時間が長くなる日です。それは、太陽が最も北(北回帰線の真上)に来るために起こる現象です。しかし実際は夏至は梅雨の真っ只中なので、日照時間は冬よりも短いことが多いようです。今年6月21日頃。



	3 (月)				4 (火)				5 (水)				6 (木)				7 (金)			
献立	ごはん 高野豆腐の卵とじ(卵) かぶときゅうりの浅漬け みそ汁 グレープフルーツ				ごはん 白身魚の西京焼き(乳) 切り干し大根の含め煮 すまし汁 キウイ				黒糖ロール(小麦・卵) ホークビーンズ(乳) ブロッコリーサラダ バナナ 牛乳(乳)				ごはん 鶏肉のごまだれ焼き(ごま) きゃべつのおかか和え すまし汁(小麦) パイナップル				ごはん ちくわの磯辺揚げ(卵・小麦) かぼちゃの含め煮 とん汁 オレンジ			
使用食材	精白米・鶏小間・玉葱・人参 高野豆腐・ほうれん草・生椎茸・かぶ きゅうり・大根・わかめ・グレープフルーツ				精白米・たら・玉葱・切り干し大根 人参・油揚げ・絹ごし豆腐・しめじ キウイ				黒糖ロール・豚小間・じゃがいも・玉葱 人参・大豆水煮・ブロッコリー・きゅうり ローズハム・バナナ・牛乳				精白米・鶏もも肉 キャベツ・人参・油揚げ・小松菜・麩 パイナップル				精白米・焼きちくわ かぼちゃ・豚小間・大根・人参 こんにゃく・ごぼう・長葱・オレンジ			
栄養価	エネルギー 408 kcal たんぱく質 19.0 g	脂質 11.9 g 食塩 2.2 g	エネルギー 321 kcal たんぱく質 15.9 g	脂質 4.5 g 食塩 1.5 g	エネルギー 396 kcal たんぱく質 18.5 g	脂質 16.9 g 食塩 1.6 g	エネルギー 362 kcal たんぱく質 15.7 g	脂質 11.1 g 食塩 1.1 g	エネルギー 391 kcal たんぱく質 11.5 g	脂質 10.3 g 食塩 1.6 g										
	10 (月)				11 (火)				12 (水)				13 (木)				14 (金)			
献立	カレーライス(小麦・乳) ささ身のごま酢和え(ごま) オレンジ				ごはん 鶏肉のバーベキューソース焼き さっぱり(卵・ごま) なめこ汁 キウイ				レーズンロール(小麦・卵) ブロッコリーのキッシュ(卵・乳) りんごのサラダ バナナ 牛乳(乳)				ごはん 鮭の照り焼き いんげんのごま和え(ごま) みそ汁 グレープフルーツ				ごはん カレーコロッケ(小麦・卵) もやしとほうれん草のサラダ(ごま) スープ メロン			
使用食材	精白米・豚小間・じゃがいも・玉葱 人参・生姜・にんにく・鶏ささ身・春雨 きゅうり・キャベツ・オレンジ				精白米・鶏もも肉・生姜・玉葱・りんご ごぼう・人参・さつま揚げ・ピーマン 絹ごし豆腐・なめこ・長葱・キウイ				レーズンロール・鶏卵・ブロッコリー 玉葱・ローズハム・ミックスチーズ りんご・白菜・きゅうり・バナナ・牛乳				精白米・鮭・いんげん 人参・もやし・油揚げ グレープフルーツ				精白米・じゃがいも・玉葱・豚ひき肉 ほうれん草・もやし・人参・コーン チンゲン菜・しめじ・メロン			
栄養価	エネルギー 487 kcal たんぱく質 18.0 g	脂質 15.6 g 食塩 1.8 g	エネルギー 402 kcal たんぱく質 18.1 g	脂質 11.4 g 食塩 1.9 g	エネルギー 340 kcal たんぱく質 14.5 g	脂質 17.0 g 食塩 1.3 g	エネルギー 342 kcal たんぱく質 18.3 g	脂質 4.7 g 食塩 1.7 g	エネルギー 342 kcal たんぱく質 7.6 g	脂質 6.6 g 食塩 1.7 g										
	17 (月)				18 (火)				19 (水)				20 (木)				21 (金)			
献立	ごはん 高野豆腐のそぼろ煮 ほうれん草のごま和え(ごま) スープ オレンジ				ごはん 鮭のマヨネーズ焼き(卵) 細切り野菜のソテー すまし汁 キウイ				☆ おやつ ☆ ストロベリーマフィン(卵・乳) りんごジュース				和風きのこスパゲティ(小麦・乳) パンパキンサラダ(卵・乳) パイナップル				お楽しみ メニュー チキンライス(乳) ジャーマンポテト(乳) マカロニスープ メロン			
使用食材	精白米・高野豆腐・鶏ひき肉 玉葱・人参・ほうれん草・大根・キャベツ しめじ・オレンジ				精白米・鮭・玉葱・エリンギ 人参・キャベツ・ピーマン・もやし 絹ごし豆腐・長葱・キウイ				ホットケーキミックス 鶏卵・いちごジャム・バター りんごジュース				スパゲティ・ベーコン・玉葱 ほうれん草・しめじ・エリンギ・にんにく かぼちゃ・きゅうり・チーズ・パイナップル				精白米・鶏むね肉・人参・玉葱 グリーンピース・じゃがいも・ベーコン キャベツ・ローズハム・マカロニ・メロン			
栄養価	エネルギー 367 kcal たんぱく質 15.9 g	脂質 9.5 g 食塩 1.5 g	エネルギー 382 kcal たんぱく質 17.7 g	脂質 10.5 g 食塩 1.1 g	エネルギー 209 kcal たんぱく質 2.3 g	脂質 8.0 g 食塩 0.2 g	エネルギー 366 kcal たんぱく質 11.0 g	脂質 12.4 g 食塩 1.1 g	エネルギー 351 kcal たんぱく質 11.5 g	脂質 7.3 g 食塩 1.9 g										
	24 (月)				25 (火)				26 (水)				27 (木)				28 (金)			
献立	ごはん 親子煮(卵) きゅうりもみ(小麦) スープ グレープフルーツ				ごはん 豚肉のつけ焼き コーンとひじきのサラダ すまし汁 オレンジ				バターロール(小麦・卵) てりやきチキン ツナマヨサラダ(卵) バナナ 牛乳(乳)				ごはん 八宝菜(ごま) ブロッコリーのおかか和え みそ汁 キウイ				ごはん たらのバーベキューソース焼き キャベツのごま和え(ごま) みそ汁(小麦) パイナップル			
使用食材	精白米・鶏むね肉・玉葱・人参 高野豆腐・ほうれん草・生椎茸・鶏卵 きゅうり・麩・小松菜・長葱・グレープフルーツ				精白米・豚小間・玉葱 キャベツ・芽ひじき・コーン・人参 大根・生椎茸・オレンジ				バターロール・鶏もも肉 ツナ・キャベツ・人参・きゅうり バナナ・牛乳				精白米・豚小間・白菜・玉葱・人参 たけのこ水煮・チンゲン菜・ブロッコリー 長葱・わかめ・キウイ				精白米・たら・しょうが・玉葱 りんご・レモン汁・パセリ・キャベツ・人参 油揚げ・かぶ・麩・パイナップル			
栄養価	エネルギー 377 kcal たんぱく質 20.7 g	脂質 7.8 g 食塩 1.7 g	エネルギー 372 kcal たんぱく質 15.9 g	脂質 11.2 g 食塩 1.9 g	エネルギー 340 kcal たんぱく質 15.7 g	脂質 17.5 g 食塩 1.3 g	エネルギー 343 kcal たんぱく質 14.9 g	脂質 8.0 g 食塩 1.3 g	エネルギー 300 kcal たんぱく質 15.2 g	脂質 3.0 g 食塩 1.6 g										

※ 食材の納品状況により献立や材料の一部を変更させていただく場合があります。