



今週の献立表



	6月1日(月)	6月2日(火)	6月3日(水)	6月4日(木)	6月5日(金)	6月6日(土)	6月7日(日)						
朝食	ごはん 味噌汁 ひきわり納豆 切り干し大根の煮物	ごはん 味噌汁 中華冷奴 鶏肉と野菜のソテー	ごはん 味噌汁 納豆(小松菜・しらす)	ごはん 味噌汁 豆腐のチャンプル 白菜の和風サラダ	ごはん 味噌汁 ひきわり納豆 きんぴらごぼう	ごはん 味噌汁 いわしの生姜煮 菜の花とかにかまの和え物	ごはん 味噌汁 オムレツ ほうれん草の胡麻和え						
	牛乳 栄養強化ふりかけ	牛乳 栄養強化ふりかけ		牛乳	牛乳	牛乳	栄養強化ふりかけ						
	543kcal	642kcal	536kcal	705kcal	609kcal	565kcal	523kcal						
	昼食	ごはん 豆腐ステーキ(野菜あんかけ) じゃが芋とブロッコリーのサラダ フルーチェ	サラダうどん 切干大根とアサリの煮物 バナナ	五目チャーハン オクラと蒸し鶏のなめ茸和え 牛乳寒天	ごはん 眞沢山けんちん汁 鯖の南部焼き 切干大根のナムル	むぎ 麦ごはん かきたま汁 ちんじゃおろすーふう 青椒肉絲風 青梗菜のからし和え	めだまや 目玉焼きナポリタン さつまいものサラダ 野菜ジュース(非常食)	まめ 豆のドライカレー アスパラサラダ バナナ 牛乳					
		577kcal	456kcal	460kcal	583kcal	601kcal	666kcal	821kcal					
		夕食	あんかけ焼きそば 中華スープ 海藻ツナサラダ しゅうまい	ごはん 味噌汁 コマイのにんにく醤油かけ 白菜の梅風味サラダ	ごはん 鶏肉と白菜の塩炒め ブロッコリーとツナのサラダ ジョア	ごはん ポークビーンズ ほうれん草とハムのサラダ パイン	ひじきの炊き込みごはん 焼豆腐と野菜のそぼろ煮 春雨の酢の物 オレンジ	ごはん 味噌汁 ダブル大根ハンバーグ カリフラワーのおかかチーズサラダ	ごはん 鶏肉とかぶの中華旨煮 もやしのザーサイ和え パイン				
			582kcal	523kcal	603kcal	663kcal	567kcal	663kcal	540kcal				
栄養日 価の			エネルギー 1702kcal たんぱく質 70g 脂質 35g 食塩相当量 9g	エネルギー 1621kcal たんぱく質 67g 脂質 31g 食塩相当量 11g	エネルギー 1599kcal たんぱく質 74g 脂質 27g 食塩相当量 7.1g	エネルギー 1951kcal たんぱく質 82g 脂質 54g 食塩相当量 8g	エネルギー 1777kcal たんぱく質 71g 脂質 42g 食塩相当量 7.8g	エネルギー 1894kcal たんぱく質 78g 脂質 47g 食塩相当量 8.5g	エネルギー 1884kcal たんぱく質 73g 脂質 49g 食塩相当量 8g				
													
										リクエストメニュー	リクエストメニュー	リクエストメニュー	リクエストメニュー
	リクエストメニュー									リクエストメニュー	リクエストメニュー	リクエストメニュー	リクエストメニュー

◎歯みがきは体を守る最前線◎6月4日～6月10日は『歯と口の健康週間』です。食事をおいしく食べて、健康な身体をつくるためには『歯と口』が健康であることが第一です。歯と口が健康であるためには、よく噛んで食べること、食後などの歯磨きを丁寧に行うことが必要になります。食べ物をよく噛むことで、虫歯や肥満を防ぐことができます。また栄養の吸収もよくなると言われています。6月10日までの献立はカミカミメニューとして、噛み応えのある食材やメニューを取り入れています。ひとくちあたり30回を目標にカミカミしてみましよう!! (かみかみメニューはオレンジ色で記載してあります)