

月	火	水	木	金																														
<div style="text-align: center;">  <p>虫歯予防第一!</p> <p>健康な歯をつくるのに欠かせないカルシウムは、牛乳やヨーグルト、チーズなどの乳製品、骨ごと食べられる小魚、大豆製品などに多く含まれています。いつもの食事にはもちろん、おやつにも取り入れてみてください。また、がたいものをよくかんで食べると、あごが発達して丈夫な歯がつけられます。</p> </div>				<p>1</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>しつ</th> </tr> <tr> <td>659 kcal</td> <td>31.4 g</td> <td>24.8 g</td> </tr> </table> <p>アップルパン ぎゅうにゅう ぶたにくのこうみやき やさしいため トマトとまめのスープ</p> 	エネルギー	たんぱく質	しつ	659 kcal	31.4 g	24.8 g																								
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
659 kcal	31.4 g	24.8 g																																
<p>4</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>しつ</th> </tr> <tr> <td>758 kcal</td> <td>24.2 g</td> <td>26.9 g</td> </tr> </table> <p>ハヤシライス ぎゅうにゅう ブロッコリーとハムのサラダ バナナ</p> 	エネルギー	たんぱく質	しつ	758 kcal	24.2 g	26.9 g	<p>5</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>しつ</th> </tr> <tr> <td>721 kcal</td> <td>24.9 g</td> <td>31.1 g</td> </tr> </table> <p>コッペパン ぎゅうにゅう キャベツいりオムレツ マカロニサラダ もやしスープ フルーツヨーグルト</p> 	エネルギー	たんぱく質	しつ	721 kcal	24.9 g	31.1 g	<p>6</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>しつ</th> </tr> <tr> <td>799 kcal</td> <td>31.3 g</td> <td>28.8 g</td> </tr> </table> <p>てまぎずし ぎゅうにゅう かぼちゃのみそしる わらびもち</p> 	エネルギー	たんぱく質	しつ	799 kcal	31.3 g	28.8 g	<p>7</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>しつ</th> </tr> <tr> <td>664 kcal</td> <td>21.9 g</td> <td>18.5 g</td> </tr> </table> <p>ごはん ぎゅうにゅう はっぼうさい あげじゃが オレンジ いんげんのピーナッツあえ</p> 	エネルギー	たんぱく質	しつ	664 kcal	21.9 g	18.5 g	<p>8</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>しつ</th> </tr> <tr> <td>748 kcal</td> <td>31.7 g</td> <td>26.1 g</td> </tr> </table> <p>しょくパン ぎゅうにゅう スライスチーズ チキンカツ ゆでキャベツ グリーンピースポタージュ</p> 	エネルギー	たんぱく質	しつ	748 kcal	31.7 g	26.1 g
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
758 kcal	24.2 g	26.9 g																																
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
721 kcal	24.9 g	31.1 g																																
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
799 kcal	31.3 g	28.8 g																																
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
664 kcal	21.9 g	18.5 g																																
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
748 kcal	31.7 g	26.1 g																																
<p>11</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>しつ</th> </tr> <tr> <td>604 kcal</td> <td>25.7 g</td> <td>18.3 g</td> </tr> </table> <p>ごはん ぎゅうにゅう あじのいそべあげ チンゲンサイのおかかあえ かみかみだいず みそしる</p> 	エネルギー	たんぱく質	しつ	604 kcal	25.7 g	18.3 g	<p>12</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>しつ</th> </tr> <tr> <td>699 kcal</td> <td>26.2 g</td> <td>24.5 g</td> </tr> </table> <p>こくとんパン ぎゅうにゅう かぼちゃミートグラタン もやしサラダ リンゴミニゼリー ジュリエンスープ</p> 	エネルギー	たんぱく質	しつ	699 kcal	26.2 g	24.5 g	<p>13</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>しつ</th> </tr> <tr> <td>572 kcal</td> <td>22.1 g</td> <td>20.1 g</td> </tr> </table> <p>なすとベーコンのスパゲティー ぎゅうにゅう キャベツとアーモンドのサラダ スープミルクファンティー</p> 	エネルギー	たんぱく質	しつ	572 kcal	22.1 g	20.1 g	<p>14</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>しつ</th> </tr> <tr> <td>629 kcal</td> <td>27.1 g</td> <td>19.2 g</td> </tr> </table> <p>ごはん ぎゅうにゅう マーボー豆腐 ピリカラぎゅうり ミントマト キウイフルーツ</p> 	エネルギー	たんぱく質	しつ	629 kcal	27.1 g	19.2 g	<p>15</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>しつ</th> </tr> <tr> <td>668 kcal</td> <td>25.8 g</td> <td>18.8 g</td> </tr> </table> <p>ふかがわめし ぎゅうにゅう いかのてんぷら ゆかりづけ すましじる すもも</p> 	エネルギー	たんぱく質	しつ	668 kcal	25.8 g	18.8 g
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
604 kcal	25.7 g	18.3 g																																
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
699 kcal	26.2 g	24.5 g																																
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
572 kcal	22.1 g	20.1 g																																
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
629 kcal	27.1 g	19.2 g																																
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
668 kcal	25.8 g	18.8 g																																
<p>18</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>しつ</th> </tr> <tr> <td>618 kcal</td> <td>26.0 g</td> <td>15.9 g</td> </tr> </table> <p>ごはん ぎゅうにゅう とうふとささみのくずに キャベツのごまあえ ぶどうゼリー</p> 	エネルギー	たんぱく質	しつ	618 kcal	26.0 g	15.9 g	<p>19</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>しつ</th> </tr> <tr> <td>693 kcal</td> <td>22.3 g</td> <td>26.9 g</td> </tr> </table> <p>オリーブパン ぎゅうにゅう やさしいカレー わかめサラダ ヨーグルト</p> 	エネルギー	たんぱく質	しつ	693 kcal	22.3 g	26.9 g	<p>20</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>しつ</th> </tr> <tr> <td>631 kcal</td> <td>23.0 g</td> <td>12.3 g</td> </tr> </table> <p>ひじきずし ぎゅうにゅう なっぺのにびたし すいしょうもち</p> 	エネルギー	たんぱく質	しつ	631 kcal	23.0 g	12.3 g	<p>21</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>しつ</th> </tr> <tr> <td>650 kcal</td> <td>25.4 g</td> <td>21.7 g</td> </tr> </table> <p>ごはん なすのカーチーズやき ほうれんそうとハムのソテー マカロニとやさいのスープ りんご ぎゅうにゅう</p> 	エネルギー	たんぱく質	しつ	650 kcal	25.4 g	21.7 g	<p>22</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>しつ</th> </tr> <tr> <td>528 kcal</td> <td>25.3 g</td> <td>10.6 g</td> </tr> </table> <p>コッペパン はっこうにゅう いかのスペインあげ ブロッコリーのソテー ミネストラスープ</p> 	エネルギー	たんぱく質	しつ	528 kcal	25.3 g	10.6 g
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
618 kcal	26.0 g	15.9 g																																
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
693 kcal	22.3 g	26.9 g																																
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
631 kcal	23.0 g	12.3 g																																
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
650 kcal	25.4 g	21.7 g																																
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
528 kcal	25.3 g	10.6 g																																
<p>25</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>しつ</th> </tr> <tr> <td>675 kcal</td> <td>27.2 g</td> <td>20.4 g</td> </tr> </table> <p>ごはん ぎゅうにゅう あじのやさしいあんかけ さいいものごまあえ けんちんじる オレンジ</p> 	エネルギー	たんぱく質	しつ	675 kcal	27.2 g	20.4 g	<p>26</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>しつ</th> </tr> <tr> <td>638 kcal</td> <td>28.8 g</td> <td>24.4 g</td> </tr> </table> <p>れいめん ぎゅうにゅう ピリカラささみ ゆでとうもろこし とうにゅうデザート</p> 	エネルギー	たんぱく質	しつ	638 kcal	28.8 g	24.4 g	<p>27</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>しつ</th> </tr> <tr> <td>647 kcal</td> <td>25.6 g</td> <td>14.7 g</td> </tr> </table> <p>ごはん ぎゅうにゅう ごまみそに ぎりぼしだいこんのハリハリづけ みかんゼリー</p> 	エネルギー	たんぱく質	しつ	647 kcal	25.6 g	14.7 g	<p>28</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>しつ</th> </tr> <tr> <td>606 kcal</td> <td>26.1 g</td> <td>12.3 g</td> </tr> </table> <p>ごはん ほっけのいちやぼし ブロッコリーのごまあえ ひやしそめんじる フルーツしらたま ぎゅうにゅう</p> 	エネルギー	たんぱく質	しつ	606 kcal	26.1 g	12.3 g	<p>29</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>しつ</th> </tr> <tr> <td>629 kcal</td> <td>26.2 g</td> <td>17.0 g</td> </tr> </table> <p>ごはん うめぼし ぎゅうにゅう じゃがいものおやき いんげんのごまよこし キャベツとあつあげのみそしる</p> 	エネルギー	たんぱく質	しつ	629 kcal	26.2 g	17.0 g
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
675 kcal	27.2 g	20.4 g																																
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
638 kcal	28.8 g	24.4 g																																
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
647 kcal	25.6 g	14.7 g																																
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
606 kcal	26.1 g	12.3 g																																
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
629 kcal	26.2 g	17.0 g																																

月

火

水

木

金

食中毒予防の3原則

食中毒菌を

付けない

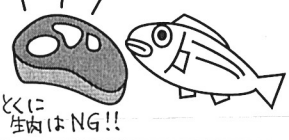
増やさない

やっつける



食中毒を防ぐには...

生(なま)で食べることは、なるべくやめましょう。



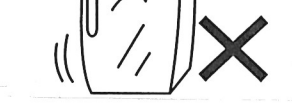
1 石けんできれいに洗った手で調理しましょう。



2 調理したものはすぐに食べましょう。



4 冷蔵庫はつめこみすぎないように。



5 ふきん、まな板、たわしは、いつも清潔に。

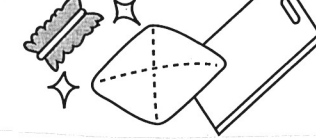


Table with 2 columns: 1 アップルパン, 2 ぎゅうにゅう. Lists ingredients like 豚肉の香味焼き, 野菜いため, 鶏もも肉, etc.

Table 4: ごはん(M) ぎゅうにゅう. Lists items like ハヤシライス, ブロッコリーとハムのサラダ, キャベツ入りオムレツ, etc.

Table 5: コッペパン ぎゅうにゅう. Lists items like マカロニサラダ, 手巻ぎずし(具), かわばちのみそ汁, etc.

Table 6: すしごはん(S) ぎゅうにゅう. Lists items like 八宝菜, あげじゃが, スライスチーズ, グリーンピースポタージュ, etc.

Table 7: ごはん(M) ぎゅうにゅう. Lists items like チキンカツ, インゲンのピーナッツ和え, オレンジ, etc.

Table 8: 食パン ぎゅうにゅう. Lists items like ゆでキャベツ, etc.

Table 11: ごはん(S) ぎゅうにゅう. Lists items like あじの磯辺揚げ, みそ汁, かわばちみそグラタン, etc.

Table 12: 黒糖パン ぎゅうにゅう. Lists items like もやしサラダ, ナスとピーコのスパゲティ, キャベツとアーモンドのサラダ, etc.

Table 13: ぎゅうにゅう. Lists items like マーボー豆腐, ビリカラきゅうり, ミニトマト, etc.

Table 14: ごはん(S) ぎゅうにゅう. Lists items like 深川飯, ゆかり漬け, すまし汁, etc.

Table 15: ぎゅうにゅう. Lists items like すもも, etc.

Table 18: ごはん(M) ぎゅうにゅう. Lists items like 豆腐とささみの菘煮, キャベツのごま和え, 野菜カレー, etc.

Table 19: オリーブパン ぎゅうにゅう. Lists items like わかめサラダ, ひじきずし(具), なっぺの煮びたし, etc.

Table 20: すしごはん(S) ぎゅうにゅう. Lists items like なすのカレーチーズ焼き, マカロニと野菜のスープ, いかのスペイン揚げ, etc.

Table 21: ごはん(S) ぎゅうにゅう. Lists items like ミネストラスープ, etc.

Table 22: コッペパン はつこうにゅう. Lists items like じゃがいものお焼き, キャベツと厚揚げのみそ汁, etc.

Table 25: ごはん(S) ぎゅうにゅう. Lists items like あじの野菜あんかけ, けんちん汁, 冷麺, etc.

Table 26: ぎゅうにゅう. Lists items like ビリカラささみ, ごまみそ煮, 切干大根のハリハリ漬け, etc.

Table 27: ごはん(S) ぎゅうにゅう. Lists items like ほっけの一夜干し, ブロッコリーのごま和え, じゃがいものお焼き, etc.

Table 28: ごはん(S) ぎゅうにゅう. Lists items like 冷やしそうめん汁, フルーツ白玉, etc.

Table 29: ごはん(S) ぎゅうにゅう. Lists items like 梅干し, etc.

(栄養三色) 黄: ちからや熱になる(炭水化物、脂肪) 赤: からだをつくる(たんぱく質、ミネラル) 緑: からだの調子をととのえる(ビタミン、ミネラル、食物繊維) ★印は千早赤阪村産、☆印は河内町産です。 ※材料入荷の都合などにより内容を変更する場合があります。ご了承ください。