






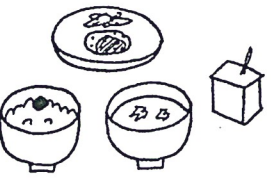

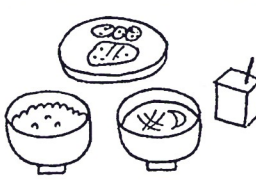

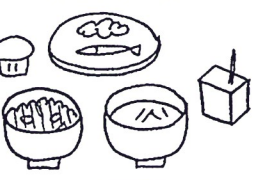







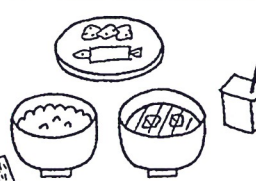





月	火	水	木	金
<p>てあそ しょくちゅうどく 手洗いは、食中毒や</p> <p>びやうきよぼう せきばん 病気を防ぐの基本です!</p>  <p>せつけんを使っているに洗い、清潔なハンカチやタオルで水分をふきましょ</p>	<p>1 エネルギー たんぱく質 塩分 620 kcal 25.1g 23.7g</p> <p>コッペパン ぎゅうにゅう ポテトミートグラタン もやしサラダ リンゴミニゼリー ジュリエンスープ</p> 	<p>2 エネルギー たんぱく質 塩分 661 kcal 22.8g 24.6g</p> <p>なすとベーコンのスパゲティー まめのごまマヨあえ にんじんポタージュ ぎゅうにゅう</p> 	<p>3 エネルギー たんぱく質 塩分 608 kcal 23.8g 14.1g</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう とうふとささみのくずに こまつなどはるさめのいためもの パインアップル</p> 	<p>4 エネルギー たんぱく質 塩分 655 kcal 29.0g 25.3g</p> <p>しょくばん ぎゅうにゅう ウインふうカツレツ ゆでキャベツ まめとやさいのスープ</p> 
	<p>7 エネルギー たんぱく質 塩分 674 kcal 28.2g 16.9g</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう さばのよしほぼし ブロッコリーのごまあえ ひやしめんじろ わらびもち</p> 	<p>8 エネルギー たんぱく質 塩分 662 kcal 19.5g 28.2g</p> <p>オーブンパン ぎゅうにゅう やさしいカレー わかめサラダ とうにゅうブラマンジェ</p> 	<p>9 エネルギー たんぱく質 塩分 645 kcal 30.6g 21.3g</p> <p>ごはん うめぼし ぎゅうにゅう こなどうふいりハンバーグ いんげんのごまよこし ゆばのすましじる</p> 	<p>10 エネルギー たんぱく質 塩分 628 kcal 23.0g 13.0g</p> <p>ひじきずし なつばのにびたし すいしょうもち ぎゅうにゅう</p> 
<p>14 エネルギー たんぱく質 塩分 643 kcal 25.4g 18.3g</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう あじのいそべあげ さといものごまあえ ちはやづけ とうみょうとたまねぎのみそしる</p> 	<p>15 エネルギー たんぱく質 塩分 607 kcal 26.3g 20.4g</p> <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 ヨーグルト</p> 	<p>16 エネルギー たんぱく質 塩分 655 kcal 22.8g 17.3g</p> <p>ふかがわめし ぎゅうにゅう ししゃもてんぷら ゆかりづけ すましじる オレンジミニゼリー</p> 	<p>17 エネルギー たんぱく質 塩分 661 kcal 24.5g 17.7g</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう とうふのまきごあげ きんぴらごぼう アセロラゼリー じゃがいもとわかめのみそしる</p> 	<p>18 エネルギー たんぱく質 塩分 680 kcal 28.9g 27.6g</p> <p>アップルパン ぎゅうにゅう かぼちゃいりハンバーグ キャベツのヨーグルトサラダ じゃがいもポタージュ</p> 
<p>21 エネルギー たんぱく質 塩分 641 kcal 23.5g 14.2g</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう ごまみそに きりぼしだいこんのハリハリづけ ぶどうゼリー</p> 	<p>22 エネルギー たんぱく質 塩分 633 kcal 29.3g 27.5g</p> <p>こめこパン はちみつ いかのアーモンドあげ まめとひじきのごまマヨあえ レタスとたまごのスープ ぎゅうにゅう</p> 	<p>23 エネルギー たんぱく質 塩分 606 kcal 22.6g 15.4g</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう すふた ピリカラきゅうり オレンジ</p> 	<p>24 エネルギー たんぱく質 塩分 685 kcal 19.6g 23.0g</p> <p>ハヤシライス ブロッコリーとハムのサラダ バナナ ぎゅうにゅう</p> 	<p>25 エネルギー たんぱく質 塩分 601 kcal 22.0g 17.1g</p> <p>コッペパン はつこうにゅう ケチャップフランク キャベツのカレーソテー スープミルクファンティー</p> 
<p>28 エネルギー たんぱく質 塩分 674 kcal 27.2g 22.3g</p> <p>ごはん ふりかけ ぎゅうにゅう ししゃものほうしょあげ じゃがいものそばろに キャベツとあつあげのみそしる</p> 	<p>29 エネルギー たんぱく質 塩分 656 kcal 27.8g 21.8g</p> <p>コッペパン アプリコトジャム ポークピカタ やさいいため コーンポタージュ ぎゅうにゅう</p> 	<p>30 エネルギー たんぱく質 塩分 631 kcal 24.6g 20.1g</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう マーボーなす もやしのナムル しおゆでえだまめ れいとうみかん</p> 	<p>食中毒、風邪、インフルエンザなどは、目に見えない小さな細菌やウイルスが体の中に入ることによって感染します。いろいろな物を触る手には、細菌やウイルスが付きやすいため、こまめな手洗いは病気を防ぐの第一歩です。</p>  <p>あらい残りの多い部分も意識して洗いましょ。</p>	

