

月			火			水			木			金		
6月4日~10日は 歯と口の健康週間 健康な歯でよくかんで食べることは、食事をおいしく味わい、しっかり栄養を吸収するための基本です。虫歯をふせくには、食べ方でも工夫できます。よくかんで食べると、唾液(つば)がたぐさに出て、虫歯の原因菌の働きをおさえてくれます。			1			2			3			4		
エネルギー たんぱく質 塩分 817 kcal 29.8 g 27.1 g			エネルギー たんぱく質 塩分 647 kcal 21.1 g 17.7 g			エネルギー たんぱく質 塩分 831 kcal 30.9 g 33.0 g			エネルギー たんぱく質 塩分 647 kcal 21.1 g 17.7 g			エネルギー たんぱく質 塩分 831 kcal 30.9 g 33.0 g		
てまぎずし かぼちゃのみそしる みたらしだんご ぎゅうにゅう			ごはん ぎゅうにゅう はっほうさい あげじゃが オレンジ きりぼしだいこんのごまあえ			しょうパン ぎゅうにゅう チキンカツ スライスチーズ ゆでキャベツ にんじんポタージュ			ごはん ぎゅうにゅう はっほうさい あげじゃが オレンジ きりぼしだいこんのごまあえ			しょうパン ぎゅうにゅう チキンカツ スライスチーズ ゆでキャベツ にんじんポタージュ		
6			7			8			9			10		
エネルギー たんぱく質 塩分 599 kcal 24.4 g 16.0 g			エネルギー たんぱく質 塩分 630 kcal 26.5 g 23.4 g			エネルギー たんぱく質 塩分 622 kcal 26.4 g 19.0 g			エネルギー たんぱく質 塩分 701 kcal 20.1 g 24.9 g			エネルギー たんぱく質 塩分 610 kcal 23.6 g 17.7 g		
ごはん ぎゅうにゅう ちくわてんぷら うめふりかけ チンゲンサイのおかかあえ みそしる こさかなだいず			コッペパン 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			なすとベーコンのスパゲティ キャベツとアーモンドのサラダ まめとやさいのスープ ぎゅうにゅう ジョアマスカット			ハヤシライス カリフラワーとハムのサラダ バナナ ぎゅうにゅう			コッペパン はっこうにゅう ケチャップフランク キャベツのカレーソー スープミルクファンティー		
13			14			15			16			17		
エネルギー たんぱく質 塩分 644 kcal 27.2 g 15.9 g			エネルギー たんぱく質 塩分 666 kcal 21.2 g 26.4 g			エネルギー たんぱく質 塩分 590 kcal 21.8 g 14.9 g			エネルギー たんぱく質 塩分 589 kcal 24.5 g 13.3 g			エネルギー たんぱく質 塩分 621 kcal 28.7 g 24.3 g		
ごはん さばのよしほし ブロッコリーのごまあえ ひやしめんじろ フルーツしらたま ぎゅうにゅう			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			ごはん うめぼし ぎゅうにゅう じゃがいものおやき いんげんのごまごし キャベツとあつあげのみそしる			ごはん ぎゅうにゅう とうふときさみのくずに クウシンサイのじゃこいため ぶどうゼリー			コッペパン なすとチーズやき ほうれんそうとハムのソー マカロニとやさいのスープ キウイフルーツ ぎゅうにゅう		
20			21			22			23			24		
エネルギー たんぱく質 塩分 645 kcal 25.2 g 19.0 g			エネルギー たんぱく質 塩分 639 kcal 28.4 g 24.2 g			エネルギー たんぱく質 塩分 633 kcal 21.6 g 12.5 g			エネルギー たんぱく質 塩分 579 kcal 19.4 g 14.1 g			エネルギー たんぱく質 塩分 577 kcal 31.5 g 16.8 g		
ごはん ぎゅうにゅう あじのいそべあげ ちはやづけ さといものごまあえ けんちんじる オレンジ			れいめん ぎゅうにゅう ピリカラさきみ ゆでとうもろこし とうにゅうデザート			ひじきずし なっぱのにびたし すいしょうもち ぎゅうにゅう			ふかがわめし ぎゅうにゅう めざし ゆかりづけ すましじる すもも			こめパン ぎゅうにゅう いかのスベインあげ ブロッコリーのソー アップルハニ ミネストラスープ		
27			28			29			30			よくかむと... 虫歯や肥満 の予防 集中力・ 記憶力アップ あごや歯の 発育の助けに		
エネルギー たんぱく質 塩分 633 kcal 24.3 g 14.0 g			エネルギー たんぱく質 塩分 593 kcal 28.3 g 24.4 g			エネルギー たんぱく質 塩分 605 kcal 24.6 g 15.9 g			エネルギー たんぱく質 塩分 649 kcal 24.5 g 18.0 g			よくかむと... 虫歯や肥満 の予防 集中力・ 記憶力アップ あごや歯の 発育の助けに		
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 みかんゼリー			コッペパン 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 きのこのスープ			ごはん ぎゅうにゅう すぶた ピリカラきゅうり オレンジ			ごはん ぎゅうにゅう とうふのまさごあげ 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			よくかむと... 虫歯や肥満 の予防 集中力・ 記憶力アップ あごや歯の 発育の助けに		

【栄養三色】 青：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) ★印は千早赤飯村産、☆印は河南町産です。 ※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。