

月	火	水	木	金																														
<div style="border: 2px solid black; padding: 10px; text-align: center;"> <p>肉を生で食べないように しましょう!</p> <p>ユッケ、生レバー、 鶏のさしみなどには強い下痢などをおこす 菌がついている事があります。子どもや お年寄りは体の免疫力が充分でない ので、肉を生で食べないようにしましょう。</p> </div>																																		
		<p>1</p> <table border="1"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>たんぱく質</td> <td>しつ</td> </tr> <tr> <td>636 kcal</td> <td>26.2 g</td> <td>17.5 g</td> </tr> </table> <p>ごはん ぎゅうにゅう じゃがいものおやき オレンジ いんげんのごまよごし 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	636 kcal	26.2 g	17.5 g	<p>2</p> <table border="1"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>たんぱく質</td> <td>しつ</td> </tr> <tr> <td>675 kcal</td> <td>26.4 g</td> <td>15.5 g</td> </tr> </table> <p>ゆかりごはん 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</p>	エネルギー	たんぱく質	しつ	675 kcal	26.4 g	15.5 g	<p>3</p> <table border="1"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>たんぱく質</td> <td>しつ</td> </tr> <tr> <td>659 kcal</td> <td>28.7 g</td> <td>24.4 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 コーンポタージュ</p>	エネルギー	たんぱく質	しつ	659 kcal	28.7 g	24.4 g												
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
636 kcal	26.2 g	17.5 g																																
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
675 kcal	26.4 g	15.5 g																																
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
659 kcal	28.7 g	24.4 g																																
<p>6</p> <table border="1"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>たんぱく質</td> <td>しつ</td> </tr> <tr> <td>731 kcal</td> <td>22.7 g</td> <td>25.4 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	731 kcal	22.7 g	25.4 g	<p>7</p> <table border="1"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>たんぱく質</td> <td>しつ</td> </tr> <tr> <td>653 kcal</td> <td>23.9 g</td> <td>19.7 g</td> </tr> </table> <p>エビピラフ ぎゅうにゅう 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	653 kcal	23.9 g	19.7 g	<p>8</p> <table border="1"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>たんぱく質</td> <td>しつ</td> </tr> <tr> <td>668 kcal</td> <td>24.0 g</td> <td>15.4 g</td> </tr> </table> <p>ひじきずし ぎゅうにゅう なっばのにびたし すいしょうもち</p>	エネルギー	たんぱく質	しつ	668 kcal	24.0 g	15.4 g	<p>9</p> <table border="1"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>たんぱく質</td> <td>しつ</td> </tr> <tr> <td>669 kcal</td> <td>22.6 g</td> <td>18.7 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 びわ 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	669 kcal	22.6 g	18.7 g	<p>10</p> <table border="1"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>たんぱく質</td> <td>しつ</td> </tr> <tr> <td>777 kcal</td> <td>33.3 g</td> <td>27.5 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	777 kcal	33.3 g	27.5 g
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
731 kcal	22.7 g	25.4 g																																
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
653 kcal	23.9 g	19.7 g																																
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
668 kcal	24.0 g	15.4 g																																
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
669 kcal	22.6 g	18.7 g																																
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
777 kcal	33.3 g	27.5 g																																
<p>13</p> <table border="1"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>たんぱく質</td> <td>しつ</td> </tr> <tr> <td>591 kcal</td> <td>27.3 g</td> <td>17.2 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	591 kcal	27.3 g	17.2 g	<p>14</p> <table border="1"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>たんぱく質</td> <td>しつ</td> </tr> <tr> <td>706 kcal</td> <td>27.1 g</td> <td>25.1 g</td> </tr> </table> <p>こくとうパン ぎゅうにゅう かぼちゃミートグラタン もやしサラダ リングミニゼリー ジュリエンスープ</p>	エネルギー	たんぱく質	しつ	706 kcal	27.1 g	25.1 g	<p>15</p> <table border="1"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>たんぱく質</td> <td>しつ</td> </tr> <tr> <td>637 kcal</td> <td>28.3 g</td> <td>22.7 g</td> </tr> </table> <p>たらこスパゲティー ぎゅうにゅう キャベツとアーモンドのサラダ トマトとまめのスープ グレープフルーツ</p>	エネルギー	たんぱく質	しつ	637 kcal	28.3 g	22.7 g	<p>16</p> <table border="1"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>たんぱく質</td> <td>しつ</td> </tr> <tr> <td>605 kcal</td> <td>24.5 g</td> <td>17.6 g</td> </tr> </table> <p>ごはん ぎゅうにゅう マーボー豆腐 ピリカラきゅうり ミニトマト キウイフルーツ</p>	エネルギー	たんぱく質	しつ	605 kcal	24.5 g	17.6 g	<p>17</p> <table border="1"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>たんぱく質</td> <td>しつ</td> </tr> <tr> <td>685 kcal</td> <td>28.9 g</td> <td>19.3 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	685 kcal	28.9 g	19.3 g
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
591 kcal	27.3 g	17.2 g																																
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
706 kcal	27.1 g	25.1 g																																
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
637 kcal	28.3 g	22.7 g																																
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
605 kcal	24.5 g	17.6 g																																
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
685 kcal	28.9 g	19.3 g																																
<p>20</p> <table border="1"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>たんぱく質</td> <td>しつ</td> </tr> <tr> <td>635 kcal</td> <td>24.2 g</td> <td>14.8 g</td> </tr> </table> <p>ごはん ぎゅうにゅう とうふとさきみのくずに 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	635 kcal	24.2 g	14.8 g	<p>21</p> <table border="1"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>たんぱく質</td> <td>しつ</td> </tr> <tr> <td>689 kcal</td> <td>22.4 g</td> <td>26.6 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	689 kcal	22.4 g	26.6 g	<p>22</p> <table border="1"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>たんぱく質</td> <td>しつ</td> </tr> <tr> <td>797 kcal</td> <td>28.6 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	797 kcal	28.6 g	28.8 g	<p>23</p> <table border="1"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>たんぱく質</td> <td>しつ</td> </tr> <tr> <td>678 kcal</td> <td>27.3 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 マカロニとやさしいのスープ すだちゼリー ぎゅうにゅう</p>	エネルギー	たんぱく質	しつ	678 kcal	27.3 g	21.7 g	<p>24</p> <table border="1"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>たんぱく質</td> <td>しつ</td> </tr> <tr> <td>544 kcal</td> <td>26.9 g</td> <td>11.7 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	544 kcal	26.9 g	11.7 g
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
635 kcal	24.2 g	14.8 g																																
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
689 kcal	22.4 g	26.6 g																																
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
797 kcal	28.6 g	28.8 g																																
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
678 kcal	27.3 g	21.7 g																																
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
544 kcal	26.9 g	11.7 g																																
<p>27</p> <table border="1"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>たんぱく質</td> <td>しつ</td> </tr> <tr> <td>649 kcal</td> <td>27.1 g</td> <td>17.9 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 さといものごまあえ けんちんじる オレンジ</p>	エネルギー	たんぱく質	しつ	649 kcal	27.1 g	17.9 g	<p>28</p> <table border="1"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>たんぱく質</td> <td>しつ</td> </tr> <tr> <td>693 kcal</td> <td>24.6 g</td> <td>28.5 g</td> </tr> </table> <p>うずまきパン ぎゅうにゅう スパニッシュオムレツ マカロニサラダ はくさいスープ れいとうみかん</p>	エネルギー	たんぱく質	しつ	693 kcal	24.6 g	28.5 g	<p>29</p> <table border="1"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>たんぱく質</td> <td>しつ</td> </tr> <tr> <td>617 kcal</td> <td>29.4 g</td> <td>22.1 g</td> </tr> </table> <p>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</p>	エネルギー	たんぱく質	しつ	617 kcal	29.4 g	22.1 g	<p>30</p> <table border="1"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>たんぱく質</td> <td>しつ</td> </tr> <tr> <td>616 kcal</td> <td>27.2 g</td> <td>13.6 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	616 kcal	27.2 g	13.6 g	<p>生もの(肉、魚) を切った包丁、 まな板はよく洗おう</p>						
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
649 kcal	27.1 g	17.9 g																																
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
693 kcal	24.6 g	28.5 g																																
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
617 kcal	29.4 g	22.1 g																																
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
616 kcal	27.2 g	13.6 g																																

月

火

水

木

金

虫歯をつくらない秘訣は？



よくかんで
だえきを
だしましょ！

だえきは... 歯がとけるのを防いだり、虫歯菌を弱らせたりする はたらきがあるんですよ！

Table with 3 columns (1, 2, 3) and multiple rows of food items and quantities. Includes items like じゃがいものお焼き, キャベツと厚揚げのみそ汁, ごまみそ煮, etc.

Table with 6 columns (6, 7, 8, 9, 10) and multiple rows of food items and quantities. Includes items like ハヤシライス, エビピラフ, ひじきずし(具), etc.

Table with 4 columns (13, 14, 15, 16) and multiple rows of food items and quantities. Includes items like あじの磯辺揚げ, かぼちゃミートグラタン, たらこスパゲティ, etc.

Table with 4 columns (20, 21, 22, 23) and multiple rows of food items and quantities. Includes items like 豆腐とささみの巻煮, キャベツのごま和え, 野菜カレー, etc.

Table with 4 columns (27, 28, 29, 30) and multiple rows of food items and quantities. Includes items like あじの野菜あんかけ, けんちん汁, スパニッシュオムレツ, etc.

6/4~6/10 歯の衛生週間
よくかんで 虫歯をふせよう！
かみ かみ

【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。