

	6月9日(月)		6月10日(火)		6月11日(水)		6月12日(木)		6月13日(金)		6月14日(土)		6月15日(日)	
朝食	ご飯		ご飯		ご飯		ご飯		ご飯		ご飯		ご飯	
	みそしる 味噌汁		みそしる 味噌汁		みそしる 味噌汁		みそしる 味噌汁		みそしる 味噌汁		みそしる 味噌汁		みそしる 味噌汁	
	たまご豆腐 卵豆腐		さんましょうがに 秋刀魚の生姜煮		あつあとりにくみそいた 厚揚げと鶏肉の味噌炒め		きぬさやと油揚げの卵とじ		あつやたまご 厚焼き玉子		めだまや 目玉焼き		ちゅうかふうややっこ 中華風冷奴	
	ひじきの煮物		大根とちくわの煮物		オクラのおろし和え		ほうれん草のおかか和え		ちんげんさいのソテー		ウインナーのソテー		いんげんとさつま揚げの炒り煮	
	ふりかけ				のりの佃煮		ふりかけ		うぐいす煮豆		うめ 梅びしお		ふりかけ	
	540 kcal		574 kcal		615 kcal		631 kcal		596 kcal		651 kcal		607 kcal	
	昼食	ご飯		けんちんそば/けんちんうどん		ご飯		☆手作りピザ		やとりどん 焼き鳥丼		☆冷やし中華		こまつな 小松菜とソーセージのチャーハン
しおまーぼー豆腐 塩麻婆豆腐		オクラの酢のもの		ぶたにく 豚肉とじゃがいものカレーソテー		ぐんだくさん野菜スープ		キャベツとトマトのサラダ		はるま 春巻き		キャベツのドレッシング和え		
ごぼうサラダ		はくとうかん 白桃缶		いんげんと蒸し鶏の青じそ和え		フルーツヨーグルト		ようなん 洋ナシ缶		パイン		キウイ		
バナナ		ぎゅうにゅう 牛乳		マンゴー				ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう 牛乳		
ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう 牛乳										
803 kcal		640 kcal		792 kcal		676 kcal		782 kcal		662 kcal		747 kcal		
夕食		ご飯		ご飯		ご飯		ご飯		ご飯		ご飯		ご飯
	やさい 野菜スープ		みそしる 味噌汁		みそしる 味噌汁		チャプチェ		みそしる 味噌汁		みそしる 味噌汁		みそしる 味噌汁	
	☆チキングラタン		ぶたにらたまご 豚とにらの卵とじ		さわらしおや 鯖の塩焼き		ポテトサラダ		アジフライ		ぶたにくしょうがや 豚肉の生姜焼き		ほいこうろうふう サバの回鍋肉風	
	こまつなとちくわの胡麻和え		キャベツとツナの和え物		ちくぜんに 筑前煮		バナナ		ほうれん草とえのきの辛し和え		かいそう 海藻サラダ		なすこうみ 茄子の香味ドレッシング和え	
	キウイ		オレンジ		ようなん 洋ナシ缶				プリン		オレンジ		パイン	
	761 kcal		793 kcal		645 kcal		837 kcal		708 kcal		715 kcal		682 kcal	
	1日の栄養量	エネルギー	2104kcal	エネルギー	2007kcal	エネルギー	2052kcal	エネルギー	2144kcal	エネルギー	2086kcal	エネルギー	2028kcal	エネルギー
たんぱく質		76g	たんぱく質	84g	たんぱく質	84g	たんぱく質	72g	たんぱく質	78g	たんぱく質	74g	たんぱく質	73g
脂質		54g	脂質	55g	脂質	44g	脂質	64g	脂質	52g	脂質	58g	脂質	59g
食塩相当量		6.7g	食塩相当量	8.7g	食塩相当量	7.3g	食塩相当量	7g	食塩相当量	7g	食塩相当量	9.2g	食塩相当量	7.6g
	笑咲の利用者さん リクエストありがとう！		せんたく 選択メニュー		歯みがきで 丈夫な体の 基礎づくり		風月の利用者さん リクエストありがとう！		カルシウムを多く含む食品		きらめきの利用者さん リクエストありがとう！		ビタミンDを多く含む食品	

6月4日～6月10日は「歯と口の健康週間」です。前回は良く噛むと良いことがたくさんあるとお伝えしましたが、今回は「歯を強くするための栄養」についてお伝えします。歯を強くするためには、歯の原料(歯をつくるもとになるもの)となるカルシウム、歯の土台(歯をささえるもの)となるたんぱく質、カルシウムの利用吸収を高めるビタミンDが必要です。カルシウムは、牛乳、乳製品、大豆、大豆製品、干しエビなどに多く含まれています。たんぱく質は、肉、魚、卵、乳製品、大豆、大豆製品など、ビタミンDは魚やきのこに多く含まれています。これらの食材は毎日の給食に必ず登場していますね。バランスの良い食事が、みなさんの歯や骨を強くしてくれますので、しっかり食べましょう！

10日はけんちんうどん、けんちんそばの選択メニューです。あおばの利用者さんはそばを好む方が多いです。そばには「ルチン」というポリフェノールが含まれていて、抗酸化作用や毛細血管を強くする働きがあります。