



6月のメニュー



月(ごはん)	火(ごはん)	水(パン)	木(ごはん)	金(ごはん)	土(パン)
<p>6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です！</p> <p>よく噛んで食べ、しっかり歯を磨きましょう。よく噛むとメリットがたくさんあります。</p> <ul style="list-style-type: none"> ●満腹中枢が刺激され、食べすぎを防止してくれます。 ●唾液が分泌され、歯の汚れをきれいにしてくれます。唾液中の酵素には発がん作用を弱める効果もあります。 ●口周りの筋肉が鍛えられ、表情豊かになり、はっきり発音できるようになります。 ●よく噛むことで胃腸の働きが良くなり、消化吸収を助けます。 				<p>1日</p> <ul style="list-style-type: none"> ○小松菜入り肉団子スープ ○かぼちゃのそぼろ煮 ●チーズサブレ <p>豚ミンチ 小松菜 玉葱 人参 キャベツ 春雨 椎茸 牛ミンチ かぼちゃ</p>	<p>2日</p> <ul style="list-style-type: none"> ○五目うどん ○フルーツ ●おせんべい <p>鶏肉 人参 玉葱 しめじ 若布 蒲鉾 うどん</p>
<p>4日</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ハヤシライス ○かみかみサラダ ●ビスケット <p>牛肉 人参 玉葱 ピーマン トマト しめじ じゃがいも イカ ごぼう 胡瓜 コーン</p>	<p>5日</p> <ul style="list-style-type: none"> ○けんちん汁 ○ひじきの中華風和え ●納豆のお好み焼き <p>鶏肉 里芋 大根 人参 ごぼう 豆腐 葱 ハム ひじき 小松菜</p>	<p>6日</p> <ul style="list-style-type: none"> ○アジのカレーフライ ○ウインナーと小松菜のソテー ●あずきミルク寒天 <p>アジ フロッキー ウインナー 小松菜 人参 玉葱</p>	<p>7日</p> <ul style="list-style-type: none"> ○相性汁 ○砂ずりの甘酢和え ●ポテトもち <p>豚肉 人参 ごぼう さつまいも 干椎 春雨 砂ずり 胡瓜</p>	<p>8日</p> <ul style="list-style-type: none"> ○大豆の五目煮 ○キャベツとひじきのおかか和え ●芋ようかん <p>鶏肉 大豆 レンコン ごぼう こんにゃく 厚揚げ いんげん ちりめん キャベツ ひじき</p>	<p>9日</p> <ul style="list-style-type: none"> ○小松菜とじゃこのパスタ ○フルーツ ●クッキー <p>ベーコン ちりめん 小松菜 人参 玉葱 しめじ スパゲティ</p>
<p>11日</p> <ul style="list-style-type: none"> ○八宝菜 ○ひじき煮 ●石垣もち <p>豚肉 エビ イカ 人参 玉葱 キャベツ ピーマン 椎茸 蒲鉾 ひじき いんげん 油揚げ</p>	<p>12日</p> <ul style="list-style-type: none"> ○豆腐の松風焼き ○切干大根煮 ●青海苔ポテト <p>鶏ミンチ 豆腐 人参 玉葱 葱 ごま 切干大根 いんげん 油揚げ</p>	<p>13日</p> <ul style="list-style-type: none"> ○クリームシチュー ○ビーンズサラダ ●フルーツヨーグルト <p>鶏肉 人参 玉葱 じゃがいも しめじ フロッキー ハム 大豆 胡瓜</p>	<p>14日</p> <ul style="list-style-type: none"> ○タンドリーチキン ○ポテトサラダ ●りんごとレーズンのマフィン <p>鶏肉 トマト ハム じゃがいも 人参 胡瓜</p>	<p>15日</p> <ul style="list-style-type: none"> ○高野豆腐の五目煮 ○和風サラダ ●みたらし団子 <p>鶏肉 高野豆腐 人参 玉葱 いんげん 干椎茸 ちりめん 若布 キャベツ 胡瓜</p>	<p>16日</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ちゃんぽん ○フルーツ ●ビスケット <p>豚肉 エビ 人参 玉葱 キャベツ 蒲鉾 中華麺</p>
<p>18日</p> <ul style="list-style-type: none"> ○肉じゃが風オムレツ ○レバーサラダ ●ホットケーキ <p>牛ミンチ 卵 人参 玉葱 ピーマン じゃがいも トマト 鶏レバー レタス 胡瓜</p>	<p>19日</p> <ul style="list-style-type: none"> ○鮭のごまマヨ焼き ○冷しゃぶサラダ ●あじさいヨーグルト <p>サケ トマト 豚肉 人参 胡瓜 もやし レタス</p>	<p>20日</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ポークビーンズ ○キャベツのゴマ和え ●おにぎり <p>豚肉 大豆 人参 玉葱 じゃがいも しめじ ピーマン ちりめん キャベツ 胡瓜 コーン</p>	<p>21日</p> <ul style="list-style-type: none"> ○夏野菜カレー ○オクラの梅肉和え ●おせんべい <p>牛肉 人参 玉葱 かぼちゃ 茄子 ピーマン パプリカ オクラ 胡瓜 もやし</p>	<p>22日</p> <ul style="list-style-type: none"> ○カラフル麻婆豆腐 ○春雨の酢の物 ●マカロニきなこ <p>豚ミンチ 豆腐 人参 玉葱 茄子 ピーマン パプリカ ハム 春雨 胡瓜</p>	<p>23日</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ビーフンソテー ○フルーツ ●クッキー <p>豚肉 エビ 人参 玉葱 キャベツ 蒲鉾 ビーフン</p>
<p>25日</p> <ul style="list-style-type: none"> ○親子丼 ○お野菜納豆 ●小豆入り蒸しパン <p>鶏肉 卵 人参 玉葱 椎茸 蒲鉾 葱 ちりめん 納豆 小松菜</p>	<p>26日</p> <ul style="list-style-type: none"> ○サバの味噌煮 ○レバー煮 ●サンドイッチ <p>サバ フロッキー 鶏レバー 人参 ニラ 糸こんにゃく</p>	<p>27日</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ひじきと蓮根のミートローフ ○スパゲティサラダ ●牛乳かん <p>合挽ミンチ レンコン 玉葱 人参 ひじき トマト ハム サラサパ 胡瓜 コーン</p>	<p>28日</p> <ul style="list-style-type: none"> ○茄子の肉味噌炒め ○トマトとオクラのじゃこ和え ●チョコバナナケーキ <p>豚ミンチ 厚揚げ 茄子 人参 玉葱 ピーマン しめじ ちりめん トマト オクラ</p>	<p>29日</p> <ul style="list-style-type: none"> ○えびのかき揚げ ○胡瓜と若布の酢の物 ●フレンチトースト <p>エビ アスパラ 人参 玉葱 ちりめん 卵 トマト 胡瓜 若布 えのき</p>	<p>30日</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ナポリタンスパゲティ ○フルーツ ●ビスケット <p>ウインナー 人参 玉葱 ピーマン しめじ スパゲティ</p>

