

11月のこんだて

月	火	水	木	金	土		
<p>11月8日はいい歯の日</p> <p>日本歯科医師会では1993年（平成5年）より、11月8日を【い(1)い(1)歯(8)】のごろ合わせてPR重点日として設定し、この日に合わせて国民への様々な保険啓発活動を行っています。</p> <p>その他、4月18日（よい歯の日）6月4日（歯と口の健康習慣）9月第3日曜日（敬老の日）をPR重点日に定めています。同時に『8020運動』も実施され、いつまでも美しく楽しく食事をするために、80歳になっても自分の歯を20本以上保つことを目標としています。</p>					<p>1</p> 	<p>2</p> 	
			<p>5</p> 	<p>6</p> 	<p>7</p> 	<p>8</p> 	<p>9</p> 
<p>シーフードカレー キャベツのスープ サラダ</p>			<p>ごはん 御飯、かき玉汁 さかな 魚の外外ソースかけ えだまめ 枝豆サラダ</p>	<p>ごはん 御飯、中華スープ とりにく 鶏肉と青菜の甘酢煮 あおな オニオンサラダ</p>	<p>むぎごはん 麦御飯、味噌汁 みそしる ごぼうのミンチカツ だいごくいも 大学芋</p>	<p>パコまつり</p>	
<p>1 1</p> 	<p>1 2</p> 	<p>1 3</p> 	<p>1 4</p> 	<p>1 5</p> 			
<p>むぎごはん 麦御飯、ハムサラダ じゃがいも ジャガ芋スープ とり 鶏の中華風照り焼き</p>	<p>にく 肉うどん おにぎり コリアンサラダ カプチーノゼリー</p>	<p>ごはん 御飯、おくずかけ いそべあ ちくわの磯部揚げ もち ずんだ餅</p>	<p>ごはん 御飯、なめこの味噌汁 さかな 魚の更紗焼き みそしる カリフラワーサラダ</p>	<p>ホットドッグ コーンスープ、サラダ ヨーグルト、ジュース</p>	<p><i>I love bread</i></p>		
<p>1 8</p> 	<p>1 9</p> 	<p>2 0</p> 	<p>2 1</p> 	<p>2 2</p> 			
<p>ちゅうかどん 中華丼、すまし汁 いろどり カボスの彩 サラダ くろ 黒ごまプリン</p>	<p>ごはん 御飯、豆乳汁 とうにゅうじる 豚肉の生姜焼き しょうがや 韓国風マカロニサラダ</p>	<p>ごはん 御飯、けんちん汁 さかな 魚の卸しポン酢かけ じる たらもサラダ</p>	<p>パン、サラダ ラピュタシチュー あんにとろろ豆腐 杏仁豆腐、牛乳</p>	<p>ラーメン、おにぎり ナムル ターサイパオズ</p>			
<p>2 5</p> 	<p>2 6</p> 	<p>2 7</p> 	<p>2 8</p> 	<p>2 9</p> 	<p>27日は セレクトメニュー です！ カレーのパエリア または チキンのパエリア から選んでください ね(≧◇≦)</p>		
<p>シシリアンライス トロトロ卵のスープ たまご ブロッコリーサラダ</p>	<p>ごはん 御飯、にら玉スープ だいこん 大根とつくねの煮物 にもの 春雨サラダ</p>	<p>カレイのパエリア or チキンのパエリア コーンスープ ピーナッツ和え</p>	<p>ごはん 御飯、すまし汁 グラタン さといも 里芋サラダ</p>	<p>スパゲッティ、パン やさしい 野菜スープ ごま 胡麻サラダ</p>			