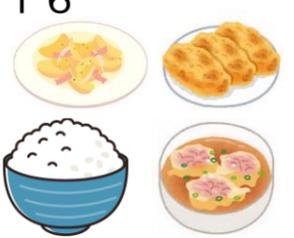
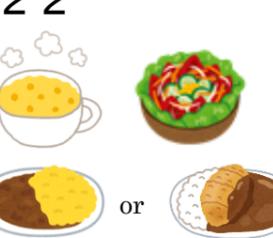
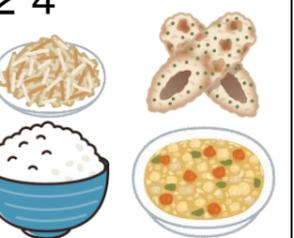


6月のこんだて

月	火	水	木	金	土
	1 	2 	3 	4 	4日：カミカミメニュー 7日：梅の日メニュー 22日：セレクトメニュー
	ごはん、中華スープ オクラのサラダ すとり 酢鶏	ごはん、みそしる さかな 魚のたらこ焼き パンパンジー 棒々鶏	ホットドッグ、ぎゅうにゅう イタリアンスープ にんじん 人参サラダ、カプチーネ	ごはん、すまし汁 イカ下足メンチカツ くき 茎わかめサラダ	
7 	8 	9 	10 	11 	
ひやしそば、くだもの うめおにぎり カリフラワーサラダ	たかなごはん、だご汁 あじのさんが焼き なんばんづけ こんにゃくの南蛮漬	タコライス ちゅうかふう 中華風コーンスープ サラダ	ごはん、みそしる とりにく 鶏肉のコチジャン焼き こまあ インゲンの胡麻和え	むぎごはん 麦御飯、ニラたま 麦御飯、ニラ玉スープ ポークチャップ フレンチサラダ	
14 	15 	16 	17 	18 	19 
むぎごはん 麦御飯、豆スープ ミートソースグラタン シーザーサラダ	オムライス オニオンスープ サラダ	ごはん、水餃子 さかな 魚のピカタ ジャーマンポテト	ごはん、武者汁 とり 鶏の醤油香り揚げ す もずくの酢のもの	エビツナマヨサンド やさい 野菜スープ、サラダ ゼリー、ぎゅうにゅう ゼリー、牛乳	ごはん、みそしる とうふ 豆腐のふわふわ揚げ とけないアイス
21 	22 	23 	24 	25 	
ラーメン、おにぎり ターサイパオズ サラダ	仏カレー or コックカレー コーンスープ だいず 大豆サラダ	ごはん、スパサラダ ストラッチャッテラ さかな 魚の味噌チーズ焼き	ごはん、とうにゅう 豆乳スープ ちくわの磯部揚げ ゴボウサラダ	や 焼き鳥丼、みそしる コールスローサラダ さきだんご 笹団子	
28 	29 	30 	6月4日～10日 歯と口の健康習慣 厚生省、文科省、日本歯科医師会が実施している習慣です。「歯の衛生に関する正しい知識を持ち、予防する習慣を身に付け、早期発見、早期治療を徹底して健康に過ごす。」ことを目的として設定されました。 虫歯は①歯質、②虫歯菌、③糖質の3つの原因で発生します。効果的に予防するためにはその要素に応じたポイントを知っておくことが大切です。 ① 歯質…カルシウムやリン、ビタミンなどで歯の土台を強くする。 ② 虫歯菌…口の中の菌をとるためには3分以上の歯磨きが必要です。 ③ 糖質…砂糖は虫歯菌に特に影響します。		
むぎごはん 麦御飯、かに 麦御飯、蟹のとろみ汁 とりにく 鶏肉の塩こうじ焼き だいず ひじきの大豆煮	ごはん、そうめん汁 ハンバーグ マリネ	なご 夏越し御飯 サラダ、すまし汁 リンゴゼリー			