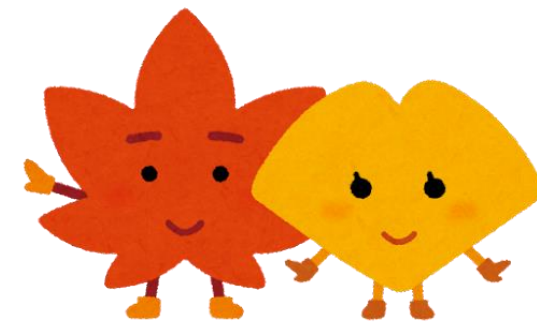




11月前半献立だより

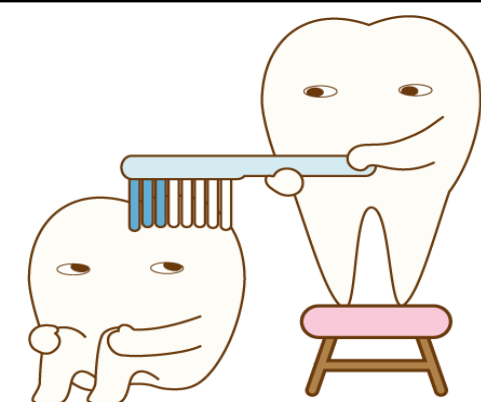


アレルギー表記 (卵・乳製品・甲殻類・落花生・ソバ)
 牛乳 : 牛乳
 乳 : ヨーグルト、チーズ、バターなどの乳加工品
 卵 : 鶏卵、うずらの卵などの食鳥類の卵

熱量(kcal)/塩分(g)表示

	10月30日 (月)	10月31日 (火) ハロウィン	11月1日 (水) 即売会準備	11月2日 (木) 即売会準備	11月3日 (金) 農産物即売会
朝食		ご飯 みそ汁 (厚揚げ・大根) サバの味噌煮・パンプキンサラ 牛乳・のり佃煮	ご飯 みそ汁 (ごぼう・厚揚げ) サバの胡麻焼き・法蓮草チャンプル 味付けのり・牛乳	コッペパン (ピーチッツクリーム) あらびきソーセージパン 白菜とベーコンのスープ 牛乳	ご飯 みそ汁 (キャベツ・厚揚げ) ハムステーキ・筍の金平 ふりかけ (かつお)・コーヒー牛乳
昼食	カレーライス (チキン) 福神漬け 米粉のカップケーキ (かぼちゃ) 732kcal/3.5g	ご飯 担々スープ (春雨入り) 鶏肉のタルタルソース焼き キャベツの塩昆布煮 693kcal/3.1g	ご飯 ほうとう風白玉汁 焼き餃子 牛肉とキャベツの炒め物 737kcal/2.4g	ご飯 富山おでん (とろろ昆布付き) ポテトカップグラタン (ナストマト) 牛肉と蒟蒻のチャプチェ風 724kcal/3.1g	外部弁当 (エビ・卵抜き) お茶
夕食	ご飯 みそ汁 (なめこ・葱) 鮭のホワイトソース焼き 野菜とハムのトマト煮込み (ラタトゥイユ) 718kcal/3.1g	ご飯 豚汁 天ぷら (キス・さつま芋) 青梗菜の中華炒め 732kcal/2.1g	ご飯 肉じゃが・ハムカツ 豚と切干大根のソース炒め 799kcal/2.7g	ご飯 すり身汁 ヒレカツ・味豆 豚ともやしの塩炒め 726kcal/2.4g	
	11月6日 (月) 振り替え休日	11月7日 (火)	11月8日 (水) いい歯の日	11月9日 (木)	11月10日 (金)
朝食			ご飯 みそ汁 (大根・薄揚げ) 蒸し笹かまぼこ・鶏そぼろレンコン 納豆・味付けのり・牛乳 712kcal/2.3g	ジャムパン 卵パン カブのコンソメスープ 牛乳 786kcal/2.8g	ごはんみそ汁 (豆腐・葱) 焼き塩鮭・牛蒡サラダ コーヒー牛乳・ふりかけ (鮭) 686kcal/2.9g
昼食		ロールパン スパゲティミートソース 桃のヨーグルト和え 779Kcal/3.0g	ご飯 豚じゃが味噌煮 エビシューマイ 青梗菜のたらこ炒め 734Kcal/1.8g	ご飯 白玉汁 サバの胡麻味噌焼き もやしと豚の中華炒め 718kcal/2.3g	ナン ジョア (プレーン) スープカレー じゃが芋のコーンマヨ焼き 729kcal/3.7g
夕食		ご飯 ひすい汁 サバのかば焼き風・たこ焼 ふろふき大根 759Kcal/2.8g	ご飯 白菜の中華スープ 鶏の竜田揚げ・ポイルブロッコリー キャベツと蒟蒻のゴマ炒め 733Kcal/2.5g	ご飯 すき焼き風煮 温泉卵・きなこ芋 785Kcal/2.6g	

11月8日は、
「いい歯の日」



かめばかむほど、からだによい

よくかんでいると、だ液がたくさん出てきて食べ物とよく混ざります。だ液には、糖質を消化する成分や殺菌力のある成分が含まれているので、消化を助けます。

だ液が消化を助ける



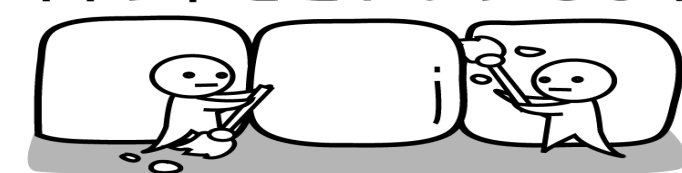
よくかむと

歯茎の血の流れがよくなり、歯と歯茎が丈夫になります。

大丈夫!!



かみつづされた食べ物の繊維が、歯と歯の間をよく掃除して、口の中をきれいにします。



せっせっ

口の中に入れた食べ物は、よくかめばかむほど、からだによいことがあります。

あごが強くなるので、硬いものでもかみきれようになります。

ほいほい



食べ物の味がよく出て、おいしく食べられます。

おいしいね

