

週間献立表

令和06年2月8日(木)～令和06年2月14日(水)

区分	2/8(木)	2/9(金)	2/10(土)	2/11(日)	2/12(月)	2/13(火)	2/14(水)
朝食	ご飯 ふのり汁 納豆 ちくわともやしの炒め物 海苔佃煮 516KC	ご飯 えのきのみそ汁 切干大根の煮物 出汁巻き卵 ねり梅 乳製品 579KC	パン 牛乳 クリームシチュー 梅もやし 果物ゼリー 595KC	ご飯 味噌汁 うの花炒り かまぼこ ふりかけ 592KC	ご飯 えのきのみそ汁 すき昆布の炒め煮 たらこ 乳製品 528KC	ご飯 わかめのみそ汁 ひじきの煮物 出汁巻き卵 ねり梅 535KC	ご飯 小松菜のみそ汁 金平ごぼう 笹かま 海苔佃煮 515KC
昼食	豚汁うどん ナゲット ごまヨーグルト 牛乳 839KC	ビーフカレー わかめとしらすのサラダ みかん 牛乳 774KC	ご飯 ふのり汁 たらものムニエル 野菜の卵とじ バナナ 661KC	三色ご飯 なめこ汁 いんげんとひじきのマヨ和え 漬物 洋なし(缶詰) 牛乳 868KC	かき揚げ丼 みそ汁 おろし和え キムチ 桃(缶詰) 牛乳 777KC	味噌ラーメン フルーツヨーグルト 牛乳 844KC	ご飯 もやしのみそ汁 たらものホイル焼き 人参しりしり みかん 牛乳 809KC
夕食	ご飯 酢豚 えび大根 キムチ 630KC	ご飯 しめじ汁 さけのパン粉焼き 小松菜の煮浸し 648KC	ご飯 青菜のみそ汁 豚肉のめんつゆ焼き きのこと豆腐 749KC	ご飯 肉団子のトマト煮込み ちくわときゅうりの中華風和え ごま昆布 544KC	ご飯 かきたま汁 ピリ辛じゃがいも ツナぼんほうれん草 694KC	ご飯 さばの西京漬け 里芋の鶏そぼろ煮 ふりかけ 620KC	ご飯 きのごスープ 豚肉のケチャップ炒め ふろふき大根 676KC
合計	1985KC	2001KC	2005KC	2004KC	1999KC	1999KC	2000KC

『 よく噛んで食べるとなぜからだに良いの? 』

もぐもぐと噛むと唾液がたくさん出ます。唾液は口のなかをきれいにしてくれるだけでなく、虫歯予防にも効果があります。よく噛んで食べると、血糖値の上昇もゆるやかになります。たべるときは、よく噛んでたべましょう。

