

16 (木)		17 (金)		18 (土)		19 (日)								
<p>●6月22日(水)ウィズ匠班リクエスト カツバーガー クロワッサンサンド ツナサラダ カットケーキ コーヒー</p> <p>コーヒーが苦手な方には牛乳やカフェオレをご提供いたします。</p>  <p>※イラストはイメージです。実際は多少異なる事があります。</p>														
朝食	テーブルロール シュガーパン ハムエッグと生野菜 (レタス ミニトマト) 牛乳 パイン缶	エネルギー 563kcal	ご飯 みそ汁(油あげ 小松菜 玉ねぎ) ししゃも かにかま 昆布巻き 納豆	エネルギー 494kcal	ピザトースト (食パン ベーコン チーズ 玉ねぎ ピーマン) くるみロール カフェオレ ゼリー	エネルギー 551kcal	ご飯 赤だし(豆腐 わかめ 玉ねぎ) まぐろフレーク ちくわ 昆布豆 エール	エネルギー 468kcal						
昼食	ご飯 鶏肉の松風焼きと温野菜 (じゃがいも にんじん) マカロニサラダ (マカロニ ソーセージ 卵 キャベツ 玉ねぎ)	エネルギー 760kcal	麦ご飯 メロン とんかつと生野菜 (キャベツ かいわれ ぶだん草) 酢の物(ちりめん かまぼこ きゅうり 大根 にんじん わかめ)	エネルギー 896kcal	冷めん (中華めん 卵 焼き豚 わかめ きゅうり トマト) キャベツのごまマヨ和え (ちりめん ごま キャベツ もやし) トロピカルフルーツ (もも みかん パイン)	エネルギー 826kcal	ご飯 黒酢の酢豚(豚肉 きくらげ パイナップル 玉ねぎ なす 赤ピーマン 黄ピーマン ピーマン) 海藻サラダ(ツナ 海藻ミックス きゅうり 大根 サニーレタス)	エネルギー 782kcal						
夕食	ご飯 煮豚と温野菜(ちんげん菜 ししいけ) 大根とじゃこのサラダ (ごま ちりめん 大根 きゅうり にんじん みずな)	エネルギー 760kcal	ご飯 さばの生姜煮と煮物 (焼き豆腐 こんにゃく) かぼちゃサラダ (ベーコン かぼちゃ 玉ねぎ パセリ レタス)	エネルギー 815kcal	ご飯 鶏肉のガーリック焼きと温野菜 (ズッキーニ かぼちゃ) ジャーマンポテト (ベーコン じゃがいも 玉ねぎ パセリ)	エネルギー 872kcal	ドライカレー (合挽 玉ねぎ にんじん ピーマン) チキンサラダ(ささみ ほうれん草 きゅうり 赤ピーマン 玉ねぎ) ソファール	エネルギー 759kcal						
20 (月)		21 (火)		22 (水)		23 (木)		24 (金)		25 (土)		26 (日)		
朝食	ご飯 みそ汁 (じゃがいも 油あげ 玉ねぎ わかめ ねぎ) 塩さば ソーセージ 三色煮豆 ふりかけ	エネルギー 568kcal	お茶漬け 厚焼き玉子 じゃこ天 べったら漬 ヤクルト400	エネルギー 481kcal	テーブルロール ココアメロンパン オムレツと生野菜 (レタス ミニトマト) コーヒー バナナ	エネルギー 501kcal	ご飯 みそ汁(小松菜 玉ねぎ 揚げ豆腐 ねぎ) ししゃも かまぼこ 昆布巻き ふりかけ	エネルギー 494kcal	テーブルロール クリームパン 野菜炒め (ハム キャベツ 玉ねぎ ピーマン) カフェオレ(低脂肪乳 コーヒー) パイン缶	エネルギー 576kcal	サンドイッチ(食パン 卵 ハム レタス) クロワッサン コーヒー ソファール みかん缶	エネルギー 687kcal	ご飯 みそ汁 (キャベツ にんじん 玉ねぎ わかめ ねぎ) ウインナー 野菜天 三色煮豆 ふりかけ	エネルギー 544kcal
昼食	ご飯 鶏肉のマーマレード焼きと生野菜 (キャベツ 紫キャベツ) ひじきとこんにゃくの炒り煮 (干しいたけ 油あげ ひじき にんじん こんにゃく グリンピース)	エネルギー 877kcal	エビフライカレー(米 麦 えび 鶏肉 じゃがいも にんじん 玉ねぎ 福神漬 らっきょう) サラダ(コーン ぶだん草 レタス) 牛乳 ゼリー	エネルギー 978kcal	ウィズ匠班リクエスト	エネルギー 897kcal	ご飯 豚肉の塩麴焼きと生野菜 (キャベツ パプリカ みずな) フレンチサラダ (ハム レタス きゅうり りんご 干ぶどう)	エネルギー 925kcal	ご飯 わかめスープ(ごま 玉ねぎ わかめ) すずきのムニエルと温野菜 (なす スズキニ)	エネルギー 925kcal	鶏照り焼き丼 (米 麦 鶏肉 卵 キャベツ かいわれ 焼きのり) ほうれん草のおかか和え (かつおぶし ほうれん草 にんじん もやし) みそ汁(豆腐 わかめ ねぎ 玉ねぎ)	エネルギー 854kcal	ご飯 さわらのバジルオイル焼きと温野菜 (ズッキーニ さつまいも) 肉豆腐(豆腐 牛肉 にんじん 玉ねぎ ごぼう 京ねぎ グリンピース)	エネルギー 847kcal
夕食	ご飯 さけのつつみ焼き(さけ 玉ねぎ えのき しめじ にんじん ピーマン) 冷奴(豆腐 かつおぶし ねぎ しょうが)	エネルギー 619kcal	ご飯 豚肉のくわ焼きと温野菜 (かぼちゃ スズキニ) ツナとキャベツのサラダ (ツナ キャベツ きゅうり にんじん コーン)	エネルギー 840kcal	ご飯 さばのみそ煮と煮物 (がんも じゃがいも) なすの揚げびたし(なす かいわれ)	エネルギー 803kcal	ご飯 さけのマスタード風味焼きと温野菜(ズッキーニ にんじん) もやしのナムル (ハム ごま もやし きゅうり きくらげ)	エネルギー 682kcal	ご飯 豚肉とキムチの炒め物 (豚肉 キムチ 白菜) なめたけ和え (小松菜 にんじん なめたけ)	エネルギー 703kcal	ご飯 あじのフライと温野菜 (アスパラ じゃがいも) 金平ごぼう (ごま ごぼう にんじん こんにゃく 干しいたけ)	エネルギー 675kcal	ご飯 豚肉の生姜焼きと温野菜 (アスパラ 大根) 中華風サラダ (ごま ハム 卵 きゅうり もやし きくらげ)	エネルギー 755kcal
27 (月)		28 (火)		29 (水)		30 (木)		<p>●6月4日(土)～6月10日(金)歯と口の健康週間「令和4年度 いただきます 人生100年 歯と共に」 1928年(昭和3年)日本歯科医師会が、「6(む)4(し)」にちなんで6月4日に「虫歯予防デー」を実施したのが始まりで、2013年(平成25年)より「歯と口の健康週間」になり今も続いているものです。 ★「よく噛むことができる」と ①唾液分泌量の増加→口の中がきれいになる→歯周病をはじめとした各種疾患の予防 ②唾液分泌量の増加→消化・吸収が良くなる→栄養バランスが良好になる(メタボリックシンドローム対策にもなる) ③満腹感→肥満の解消・予防(メタボリックシンドローム対策にもなる) ★「虫歯になりにくい食べ物の特徴」 虫歯になりにくい食べ物は、自然の甘み、噛み応えがある、食べかすが残りにくい特徴があります。具体的には、りんごやサツマイモ、にぼし、チーズ、煎餅などです。よく噛むことで素材の旨味や甘みを感じられたり、料理のアクセントになる食材が多くあります。 ★「虫歯にならない食べ方のポイント」 ①ながら食べはやめましょう 食事の時は食べることに集中して、正しい姿勢で食べることでしっかり噛むことができます。 ②食べ物をゆっくりとよく噛むと、唾液の分泌がよくなり、消化を助けます。唾液には自浄作用がありますので、口の中をキレイにしてくれます。 6月16日(木)には歯科検診があります。 いつまでも健康な歯で食事が美味しく食べられるように、日々の歯磨きを丁寧にしていきたいと思います。</p>						
朝食	ご飯 みそ汁 (油あげ 玉ねぎ にんじん しめじ ねぎ) 味付まぐろ かにかま 昆布佃煮 ふりかけ	エネルギー 452kcal	お茶漬け 厚焼き玉子 ちくわ 白菜漬 ヤクルト400	エネルギー 488kcal	ご飯 赤だし(豆腐 玉ねぎ わかめ ぶ) 塩さけ じゃこ天 きんとき煮豆 のり佃煮	エネルギー 500kcal	テーブルロール メロンパン スクランブルエッグ (卵 ミックスベジタブル) 牛乳 黄桃缶	エネルギー 618kcal	ご飯 さわらの香草パン粉焼きと生野菜 (大根 ぶだん草 玉ねぎ) スパサラダ (スパゲティ ハム にんじん きゅうり)	エネルギー 777kcal				
昼食	麦ご飯 さわらの竜田揚げと生野菜 (レタス 赤水菜 玉ねぎ) 酢の物 (かにかま きゅうり にんじん 大根 わかめ)	エネルギー 670kcal	ハヤシライス (牛肉 玉ねぎ にんじん グリンピース) 大根サラダ (ごま ちりめん 大根 レタス きゅうり) 牛乳 ゼリー	エネルギー 842kcal	焼きそばパン ゼリー ツナマヨパン チキンナゲットとズッキーニ ポトフスープ(ウインナー キャベツ 大根 人参 じゃがいも 玉ねぎ パセリ)	エネルギー 948kcal	ご飯 ハンバーグと温野菜 (じゃがいも にんじん) キャベツのピーナッツ和え (ピーナツ 小松菜 キャベツ)	エネルギー 785kcal	ご飯 照り焼きチキンと温野菜 (さつまいも スズキニ) ほうれんそうのサラダ(ハム 卵 ほうれん草 にんじん コーン)	エネルギー 794kcal				
夕食	ご飯 厚焼き玉子の甘酢あんかけ(卵 鶏肉 にんじん 玉ねぎ 干しいたけ グリンピース) ひじきサラダ(ツナ ほうれん草 にんじん きゅうり レタス ひじき)	エネルギー 883kcal	ご飯 マーボーなす (合挽 干エビ なす ピーマン にんじん 玉ねぎ) 春雨サラダ (春雨 ハム きくらげ きゅうり 干ぶどう)	エネルギー 743kcal	ご飯 ハンバーグと温野菜 (じゃがいも にんじん) キャベツのピーナッツ和え (ピーナツ 小松菜 キャベツ)	エネルギー 785kcal	ご飯 照り焼きチキンと温野菜 (さつまいも スズキニ) ほうれんそうのサラダ(ハム 卵 ほうれん草 にんじん コーン)	エネルギー 794kcal						

