

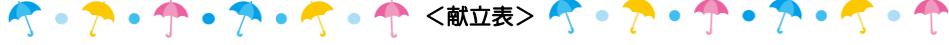
【虫歯予防メニュー：4日～7日】

6月4日から10日までの一週間は歯と口の健康週間です。
 今月はこの期間に合わせ、歯と口の健康のため「虫歯予防メニュー」を考えました。

健康な歯をつくるために必要なカルシウムとタンパク質中心のメニューで、よく噛んで食べられる食材を使用しています。
 よく噛んで食べることで唾液がたくさん分泌され、虫歯予防につながります。



また、よく噛んで食べることは虫歯予防以外にも様々な健康効果が期待できます。
 歯と口の健康のため、普段からよく噛んで食べられるよう習慣づけていきましょう♪



＜献立表＞

月	火	水	木	金
3	4	5	6	7
<p>■ごはん 米</p> <p>■とり肉の豆乳煮 とりにく はくさい たまねぎ さつまいも にんじん グリーンピース しめじ キャノーラ油 とうじょう ★パイヨン さとう 濃口しょうゆ みそ ごしょう かたくり粉</p> <p>■きゅうりの酢の物 きゅうり にんじん コン さとう 穀物酢 濃口しょうゆ</p> <p>■いちごゼリー おがびの茶(いちご)</p> <p>■みそ汁 きゃべつ あぶらあげ つきコンニャク 混合削りぶし みそ</p>	<p>■*虫歯予防メニュー* ■ごはん 米</p> <p>■白身魚のつけ焼き ホキ りょうり酒 さとう 濃口しょうゆ キャノーラ油</p> <p>■切干だいごんのきんぴら風 切干だいごん にんじん きぬさや キャノーラ油 りょうり酒 さとう 濃口しょうゆ</p> <p>■ごま ごま油</p> <p>■ごまつな和え ごまつな えのき 黄パプリカ のり 濃口しょうゆ さとう</p> <p>■高野とうろのみそ汁 高野とうろ たまねぎ にんじん 青ねぎ みそ 混合削りぶし</p>	<p>■*虫歯予防メニュー* ■ごはん 米</p> <p>■あつあげと青菜の煮物 あつあげ きゅうり ほうれんそう たまねぎ にんじん キャノーラ油 だしパック さとう 濃口しょうゆ</p> <p>■おくらのおかか和え おくら コーン かつおぶし さとう 濃口しょうゆ</p> <p>■オレシザレニ おがびの茶(100%)</p> <p>■みそ汁 とりにく じゃがいも しめじ 青ねぎ 混合削りぶし みそ</p>	<p>■*虫歯予防メニュー* ■ごぼうの炊き込みごはん 米</p> <p>ごぼう にんじん きぬさや さとう 濃口しょうゆ ★和風だし顆粒</p> <p>■さばの西京焼き さば りょうり酒 しょうが さとう 濃口しょうゆ キャノーラ油</p> <p>■きゅうりのちりめん和え きゃべつ にんじん ちりめん さとう 濃口しょうゆ</p> <p>■いんげんの炒め物 マーガリン ★ホークウィンナー 濃口しょうゆ キャノーラ油</p> <p>■すまし汁 だいごん サラダ用水菜 まいたけ 混合削りぶし しお 濃口しょうゆ</p>	<p>■*虫歯予防メニュー* ■ごはん 米</p> <p>■肉たもとちの炒め物 ぶたにく もやし たまねぎ にんじん ピーマン しょうが キャノーラ油 濃口しょうゆ さとう</p> <p>★中濃ソース しお かたくり粉</p> <p>■ブロッコリーの和え物 ブロッコリー にんじん 濃口しょうゆ さとう</p> <p>■コロコロ焼きごうや 高野とうろ マーガリン さとう</p> <p>■みそ汁 ごまつな たまねぎ あぶらあげ 混合削りぶし みそ</p>
アレルギー対応	アレルギー対応はありません	アレルギー対応はありません	アレルギー対応はありません	アレルギー対応はありません
<p>大豆) 豆乳は入れない 大豆) 油揚げは入れない</p>	<p>魚) 鶏肉に変更 ごま) ごま・ごま油は入れない 大豆) 高野豆腐は入れない</p>	<p>大豆) 厚揚げは入れない</p>	<p>魚) 鶏肉に変更 甲殻類) ちりめんは入れない</p>	<p>大豆) ミニゼリー(ハイソ以外)に変更 大豆) 油揚げは入れない</p>
<p>■焼きポテト ポテト しお パセリ缶</p>	<p>■子ほろおにぎり 米 豚ひき肉 濃口しょうゆ みりん風 りょうり酒</p>	<p>■ひじきおにぎり 米 ひじき にんじん きぬさや 濃口しょうゆ みりん風 さとう</p>	<p>■米粉のかぼちゃケーキ かぼちゃ こめ粉 コーンスターチ 水 さとう しお キャノーラ油 ベーキングパウダー</p>	<p>■おかかおにぎり 米 かつおぶし 濃口しょうゆ みりん風</p>
アレルギー対応はありません	アレルギー対応はありません	アレルギー対応はありません	アレルギー対応はありません	アレルギー対応はありません
<p>18kcal 蛋白質 13.9g 脂質 9.4g 加糖 80mg 鉄 1.7mg 食塩 1.7g</p>	<p>18kcal 蛋白質 20g 脂質 6.2g 加糖 129mg 鉄 2.3mg 食塩 1.9g</p>	<p>18kcal 蛋白質 18g 脂質 14.8g 加糖 133mg 鉄 2.7mg 食塩 1.7g</p>	<p>18kcal 蛋白質 17.1g 脂質 19.1g 加糖 121mg 鉄 2.1mg 食塩 2.1g</p>	<p>18kcal 蛋白質 19.3g 脂質 11.8g 加糖 102mg 鉄 2.5mg 食塩 1.6g</p>

10	11	12	13	14
<p>代休日(ぽてとくらぶ)</p> <p>■ごはん 米</p> <p>■さばのみぞれ煮 さば しお りょうり酒 しょうが だいごん さとう 濃口しょうゆ かたくり粉</p> <p>■ほうれんそうの和え物 ほうれんそう たまねぎ コン 濃口しょうゆ さとう</p> <p>■ちくわのちりめん濃湯あげ ★ちくわ かたくり粉 ちりめん あおさ キャノーラ油</p> <p>■みそ汁 さつまいも あぶらあげ きぬさや 混合削りぶし みそ</p>	<p>■米粉のかレーライス 米 きゅうり じゃがいも たまねぎ にんじん キャノーラ油 ★パイヨン さとう</p> <p>★おがびの茶(カレールウ)</p> <p>■はるさめのおさっぱりサラダ はるさめ ひじき ごまつな ★ホークウィンナー さとう 穀物酢 濃口しょうゆ ブロッコリー さとう 濃口しょうゆ</p> <p>■フルーツ寒天 ミックスフルーツ缶 かんてん さとう</p>	<p>■ごはん 米</p> <p>■白身魚のごま焼き ホキ しお りょうり酒 さとう 濃口しょうゆ キャノーラ油</p> <p>■ごま ごま油</p> <p>■あつあげのしぐれ煮 あつあげ 鶏ひき肉 たまねぎ しょうが りょうり酒 さとう みりん風 濃口しょうゆ かたくり粉 青ねぎ</p> <p>■おくらのおかか和え おくら にんじん さとう 濃口しょうゆ</p> <p>■みそ汁 じゃがいも コン コーン インゲン えのき 混合削りぶし みそ</p>	<p>■ごはん 米</p> <p>■マヨネーズ 本味とうろ</p> <p>豚ひき肉 たまねぎ にんじん しょうが にんにく キャノーラ油</p> <p>だいごん ごしょう 赤みそ みそ</p> <p>★とりがらスープ さとう 濃口しょうゆ かたくり粉 青ねぎ</p> <p>■ほうれんそうのマヨドレサラダ ほうれんそう たまねぎ 赤パプリカ ★マヨネーズタイプ さとう 濃口しょうゆ</p> <p>■おむせり おがびの茶(ピチ)</p> <p>■ピーンスープ ピーン はくさい あぶらあげ カットわかめ 混合削りぶし しお 濃口しょうゆ ★とりがらスープ</p>	<p>■ごはん 米</p> <p>■とり肉のてり焼き とりにく りょうり酒 しょうが 濃口しょうゆ みりん風 キャノーラ油</p> <p>■さわらびと大根の煮物 さわらび だいごん にんじん きぬさや しょうが だしパック 濃口しょうゆ さとう かたくり粉</p> <p>■ごまつな和え ごまつな まいたけ さとう レモン果汁 濃口しょうゆ</p> <p>■みそ汁 もやし サラダ用水菜 しめじ 混合削りぶし みそ</p>
アレルギー対応はありません	アレルギー対応はありません	アレルギー対応はありません	アレルギー対応はありません	アレルギー対応はありません
<p>魚) 鶏肉に変更 甲殻類) ちりめんは入れない 大豆) 油揚げは入れない</p>	<p>P) いちごに変更</p>	<p>魚) 鶏肉に変更 ごま) ごま・黒ごまは入れない 大豆) 厚揚げは入れない</p>	<p>大豆) 豆腐は入れない 大豆) 油揚げは入れない</p>	<p>魚) サワラは入れない</p>
<p>■じゃがいものおやき じゃがいも 豚ひき肉 かたくり粉 ★パイヨン</p>	<p>■やきおにぎり 米 濃口しょうゆ みりん風</p>	<p>■米粉のにんじんケーキ にんじん こめ粉 コーンスターチ 水 さとう しお キャノーラ油 ベーキングパウダー</p>	<p>■ケチャップライスおにぎり 米 コーン 濃口しょうゆ マーガリン ★パイヨン ケチャップ</p>	<p>■米粉のソーセージケーキ ★ホークウィンナー こめ粉 コーンスターチ 水 さとう しお キャノーラ油 ベーキングパウダー</p>
アレルギー対応はありません	アレルギー対応はありません	アレルギー対応はありません	アレルギー対応はありません	アレルギー対応はありません
<p>18kcal 蛋白質 19.8g 脂質 18.8g 加糖 86mg 鉄 2.3mg 食塩 1.9g</p>	<p>18kcal 蛋白質 12.3g 脂質 17.2g 加糖 63mg 鉄 2.3mg 食塩 2.5g</p>	<p>18kcal 蛋白質 19.3g 脂質 8.8g 加糖 134mg 鉄 1.7mg 食塩 1.7g</p>	<p>18kcal 蛋白質 16.1g 脂質 13.4g 加糖 88mg 鉄 2mg 食塩 1.9g</p>	<p>18kcal 蛋白質 19.8g 脂質 14.5g 加糖 97mg 鉄 2mg 食塩 1.9g</p>

	月 17	火 18	水 19	木 20	金 21
昼食	■ごはん 米 ■白身魚のバター醤油風 ホキ しお りょうり酒 濃口しょうゆ マーガリン さとう かたくり粉 ■おくらのおえ物 おくら にんじん さとう 濃口しょうゆ ■こうゆ豆腐のそぼろあん 高野とうふ 豚ひき肉 たまねぎ しょうが ★とりがらスープ りょうり酒 さとう 濃口しょうゆ かたくり粉 青ねぎ ■みそ汁 はくさい ★さつまあげ みそ 混合割りぶし みそ	■米粉のハヤシライス 米 きゅうりく たまねぎ にんじん ★中濃ソース ケチャップ さとう キャノーラ油 マーガリン ★米粉のハヤシルウ ★パイオン ■いわげんのごまドレサラダ インゲン ゴコン 濃口しょうゆ さとう こま ねりごま ■ぶどうゼリー おろしブドウ(ぶどう)	■ごはん 米 ■ぶた肉の生巻始め ぶたにく たまねぎ ちゆり にんじん ピーマン しょうが キャノーラ油 濃口しょうゆ さとう かたくり粉 ■ブロッコリーのさけおえ ブロッコリー サケフレーク 濃口しょうゆ さとう ■切干だいごんのゆずおえ 切干だいごん きゅうり しお さとう レモン果汁 濃口しょうゆ ゆず ■みそ汁 こまつな はくさい きぬさや 混合割りぶし みそ	■まどだんじょう合又ニューネ 米 キャベツとツナのチャーハン 米 きゃべつ にんじん グリーンピース ★パイオン 濃口しょうゆ さとう ■はくが】コーンフレークチキン とりにく りょうり酒 濃口しょうゆ さとう コーンフレーク キャノーラ油 ■ピーンと野菜のおえ物 ピーン ほうれんそう コーン ★豚ロースハム さとう 濃口しょうゆ キャノーラ油 ■りんごといちごの二色ゼリー おろしりんご(青りんご) おろしイチご ■中濃ソース あつあげ たまねぎ にら こま ごま油 ★とりがらスープ 濃口しょうゆ	■ごはん 米 ■サバの燻焼き さば りょうり酒 しお ■くすし豆腐 木綿とうふ にんじん みつば だしパック さとう キャノーラ油 ■こまつなサラダ こまつな ★ポークウィンナー えのき さとう しお キャノーラ油 ■おみそ汁 あぶらあげ さとう まいたけ 青ねぎ 混合割りぶし みそ
	魚) 鶏肉に変更 大豆) かぼちゃに変更	こま) こま・ねりごまは入れない	魚) サケフレークは入れない	魚) ツナは入れない 大豆) 厚揚げは入れない (こま) こま・ごま油は入れない	魚) 鶏肉に変更 大豆) 豆腐は入れない 大豆) 油揚げは入れない
3時	■わかめおにぎり 米 わかめ	■焼きポテト ポテト しお パセリ缶	■さつまいものおやき さつまいも かたくり粉 マーガリン さとう	■おなかおにぎり 米 かつおぶし 濃口しょうゆ みりん風	■米粉のかぼちゃケーキ 米 かぼちゃ こめ粉 コーンスターチ 水 さとう しお キャノーラ油 パーキングパウダー
	アレルギー対応はありません	アレルギー対応はありません	アレルギー対応はありません	アレルギー対応はありません	アレルギー対応はありません
	17kcal 472kcal 蛋白質 20.8g 脂質 6.6g 加糖 103ms 鉄 2mg 食塩 1.7g	17kcal 496kcal 蛋白質 9.9g 脂質 18.2g 加糖 70mg 鉄 1.6mg 食塩 2.4g	17kcal 410kcal 蛋白質 14.6g 脂質 7.5g 加糖 96mg 鉄 2mg 食塩 1.2g	17kcal 503kcal 蛋白質 17.3g 脂質 11.2g 加糖 72mg 鉄 1.5mg 食塩 2.3g	17kcal 558kcal 蛋白質 19.3g 脂質 22.4g 加糖 122mg 鉄 2.4mg 食塩 1.4g



	24	25	26	27	28
昼食	■ごはん 米 ■高野豆腐と牛肉の煮物 高野とうふ きゅうりく たまねぎ はくさい 糸こんにゃく にんじん 青ねぎ だしパック 濃口しょうゆ さとう かたくり粉 ■インゲンのちりめんおえ インゲン にんじん ちりめん さとう 濃口しょうゆ ■豆腐かん おろし豆腐 さとう かんてん もも缶 ■みそ汁 かぼちゃ 白ねぎ ごぼう 混合割りぶし みそ	■キャロットライス 米 にんじん ★パイオン ■鮭の焼き煮物 しお りょうり酒 キャノーラ油 かたくり粉 たまねぎ にんじん ピーマン だしパック さとう 殺物酢 濃口しょうゆ かたくり粉 ■ほうれん草のおえ物 ほうれんそう たまねぎ コーン 濃口しょうゆ さとう ■みそ汁 あつあげ だいごん まいたけ 青ねぎ 混合割りぶし みそ	■ごはん 米 ■回鍋肉 ぶたにく きゃべつ たまねぎ 赤パプリカ さとう ★とりがらスープ みそ 赤みそ 濃口しょうゆ キャノーラ油 ■もやしのおムル もやし こまつな にんじん さとう 濃口しょうゆ 殺物酢 ■ブロッコリーの中華おえ ブロッコリー えのき のり さとう 濃口しょうゆ こま ごま油 ■すまし汁 味噌とうふ ★さつまあげ きぬさや 混合割りぶし しお 濃口しょうゆ	■米粉のチキンカレー 米 とりにく じゃがいも たまねぎ ほうれんそう にんじん キャノーラ油 ★パイオン さとう ★おろし豆腐と大豆のマドレサラダ おくら だししょうゆ水 さとう ★マヨネーズタイプ さとう 濃口しょうゆ ■フライドポテト ポテト しお パセリ缶	■ごはん 米 ■豆腐つくねの和風あんかけ 豆腐入りつくね キャノーラ油 濃口しょうゆ さとう だしパック かたくり粉 ■ひじきの煮物 ひじき つきこんにゃく ★ちくわ にんじん えだまめ だしパック さとう 濃口しょうゆ ■こまつなのツナおえ こまつな ツナ缶 コーン さとう しお キャノーラ油 ■みそ汁 たまねぎ インゲン しめじ 混合割りぶし みそ
	大豆) 高野豆腐は入れない 甲殻類) ちりめんは入れない 大豆) 豆腐は入れない	魚) 鶏肉に変更 大豆) 厚揚げは入れない	こま) こま・ごま油は入れない 大豆) 豆腐は入れない	大豆) 大豆は入れない	大豆) 手作りの鶏つくねに変更 大豆) 枝豆は入れない 魚) ツナは入れない
3時	■ひじきおにぎり 米 ひじき にんじん きぬさや 濃口しょうゆ みりん風 さとう	■米粉のソーセージマフィン 米 ポークウィンナー こめ粉 コーンスターチ 水 さとう しお キャノーラ油 パーキングパウダー	■やきおにぎり にんじん 濃口しょうゆ みりん風	■キャロットゼリー にんじん オレンジジュース 水 さとう かんてん	■米粉のいちごケーキ いちごジャム こめ粉 コーンスターチ 水 さとう しお キャノーラ油 パーキングパウダー
	アレルギー対応はありません	アレルギー対応はありません	アレルギー対応はありません	アレルギー対応はありません	アレルギー対応はありません
	17kcal 509kcal 蛋白質 15.6g 脂質 10.7g 加糖 149ms 鉄 2.7mg 食塩 1.4g	17kcal 443kcal 蛋白質 17.6g 脂質 10.2g 加糖 98mg 鉄 1.6mg 食塩 1.5g	17kcal 476kcal 蛋白質 18.1g 脂質 8.8g 加糖 103mg 鉄 2.2mg 食塩 1.8g	17kcal 464kcal 蛋白質 12.2g 脂質 14.1g 加糖 66mg 鉄 1.8mg 食塩 2.3g	17kcal 486kcal 蛋白質 1.2g 脂質 11.4g 加糖 109mg 鉄 2.1mg 食塩 2.2g

*** 献立のマークについて ***

- ★: アレルギー対応用の加工食品です。たまご・乳・小麦を使用していません。
※その他のアレルギーに関しては食品ごとに記載しております。
- ・アレルギーフリーカレールウ …… 27品目のアレルギーが使用されていません。
 - ・米粉のハヤシルウ …… 27品目のアレルギーが使用されていません。
 - ・ポークウィンナー …… 原材料の一部に豚肉を含みます。
 - ・豚ロースハム …… 原材料の一部に豚肉を含みます。
 - ・パイオン …… 27品目のアレルギーが使用されていません。
 - ・とりがらスープ …… 原材料の一部に鶏肉を含みます。
 - ・マヨネーズタイプ …… 27品目のアレルギーが使用されていません。
 - ・中濃ソース …… 27品目のアレルギーが使用されていません。
 - ・さつまあげ、ちくわ …… たまご、乳、小麦不使用の練り物です。

○: お便りでのアレルギー対応の管理上、表示されるマークです。

◇: 新メニュー

アレルギー対応表示食品

- 卵、乳、小麦、甲殻類、こま
- 大豆、ハイナッフル(P)
- 魚(サバ、ホキ、サケ、サワラ、ツナ)

