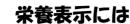
2024 真心込めた手作りの味をお届けします





← このマークは、 盛付けがあります。 (※印を盛付けます)



← スプーンが付きます。

230g≫

エネルギー 386kcal たんぱく質 5.8g 脂質 Q. 7g

≪牛乳 200ml≫

エネルギー 138kcal たんぱく質 6.8g 7.8g

牛乳は 毎日付きます!



が含まれていません。





健康で丈夫な歯を作るためには、歯を作る材料となるカルシウムをしっかりとることと、よく「噛む」ことが大切です。

- **《よく噛むことの効果》** ●肥満を予防する ●消化・吸収をよくする
- ●唾液がたくさん出て虫歯を予防する●脳の働きをよくする

≪噛みごたえのある食べ物≫ ごぼう、れんこん、にんじん、キャベツ、きのこ類、 アーモンド、干しぶどう、するめ など

献立にも<u>噛みごたえのある食品(下線)</u>を取り入れています。 残さず食べて丈夫な歯を目指しましょう。



