

2024 真心込めた手作りの味をお届けします

6月

かりきよのランチメニュー

栄養表示には

← 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。

《ご飯 230g》

エネルギー 386kcal
たんぱく質 5.8g
脂質 0.7g

《牛乳 200ml》

エネルギー 138kcal
たんぱく質 6.8g
脂質 7.8g

牛乳は毎日付きます！

が含まれていません。

月	火	水	木	金
3 ご飯 豆腐ステーキ 中華あんかけ ウインナーフライ 大根とちくわ煮 おひたし  エネルギー 361 kcal アレルギー 卵 乳 小麦 かに	4 定期考査	5 定期考査	6 定期考査	7 定期考査
10 ご飯 たれかつ 厚揚げの味噌炒め ピーナッツ和え 甘辛ごぼう  エネルギー 404 kcal アレルギー 卵 乳 小麦 落花生	11 ご飯 かに玉風あんかけ ひじき煮 キャベツとコーンの中華和え 梅ザーサイ  エネルギー 218 kcal アレルギー 卵 乳 小麦 かに	12 ご飯 ヤンニョムチキン れんこん金平 もやしの青菜和え ポテトサラダ  エネルギー 304 kcal アレルギー 卵 乳 小麦	13 ご飯 ※ 彩り野菜のキーマカレー かぼちゃコロック フレンチサラダ  エネルギー 321 kcal アレルギー 卵 乳 小麦	14 中華麺 ※ 味噌ラーメン 春巻き マリネ  エネルギー 541 kcal アレルギー 卵 乳 小麦 落花生
17 ご飯 鶏天おろしポン酢 根菜炒め オクラの胡麻和え 茎わかめ  エネルギー 309 kcal アレルギー 卵 乳 小麦	18 ご飯 白身魚のラタトゥイユソース 切干大根の煮物 菜の花サラダ ネギ塩もやし  エネルギー 208 kcal アレルギー 卵 乳 小麦	19 ご飯 ピーマン肉詰めフライ 春雨の五目炒め ゆず風味和え 玉こんにゃくの煮物  エネルギー 258 kcal アレルギー 卵 乳 小麦	20 ご飯 チキンステーキ オニオンソース ポトフ風煮 マカロニサラダ 昆布豆  エネルギー 332 kcal アレルギー 卵 乳 小麦	21 ご飯 チーズサンドハムカツ 卵とじ もやしかまぼこ和え 大根なます  エネルギー 234 kcal アレルギー 卵 乳 小麦
24 ご飯 ハンバーグ カレーソース 高野豆腐の煮物 シーザーサラダ 春雨中華サラダ  エネルギー 254 kcal アレルギー 卵 乳 小麦	25 ご飯 牛メンチカツ メンマ炒め わかめと枝豆のサラダ がんもの煮物  エネルギー 330 kcal アレルギー 卵 乳 小麦	26 ご飯 ※ ハッシュドポーク 貝だくさんサラダ 揚げ焼売  エネルギー 397 kcal アレルギー 卵 乳 小麦	27 ご飯 エビカツ タルタルソース 菜の花炒め ツナサラダ ぜんまい煮  エネルギー 235 kcal アレルギー 卵 乳 小麦 えび	28 ご飯 鶏の唐揚げ きんぴらごぼう かにマヨサラダ 千切りザーサイ  エネルギー 239 kcal アレルギー 卵 乳 小麦 かに

〇4日～10日「歯と口の健康週間」

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
- 唾液がたくさん出て虫歯を予防する
- 消化・吸収をよくする
- 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

献立にも噛みごたえのある食品(下線)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。

