

# 今週の献立表

【平成27年6月1日～平成27年6月7日】

	6月1日 (月)	6月2日 (火)	6月3日 (水)	6月4日 (木)	6月5日 (金)	6月6日 (土)	6月7日 (日)
朝食		*いわしの開き *ミートオムレツ *切干大根の煮物 ☆お浸し ☆フルーツ ・ごはん ・味噌汁 ・漬物or佃煮 ・味のりorふりかけ ・手作りパン ・マーガリン ・ジャム ・牛乳	*ししゃも *出し巻き卵 *切り昆布の煮物 ☆おかか和え ☆フルーツ	*塩ます *ゆで卵 *金平こんにやく ☆ごま和え ☆フルーツ	*いわしの開き *ミートオムレツ *里芋煮 ☆ピーナツ和え ☆フルーツ		*塩ます *ゆで卵 *竹輪ともやしの金平 ☆しめじとわかめのサラダ ☆フルーツ
		調理師おすすめメニュー		共	 6月4日 虫歯予防デー		栄養士おすすめメニュー
昼食		*揚げ鮭の南蛮漬け *枝豆とれんこんのふっくら揚げ *焼きビーフン *ウィンナーとほうれん草のソテー ☆南瓜とレーズンのサラダ ☆フルーツポンチ ・かき玉汁 ・ごはん ・漬物		*ツナとトマトのスパゲティ *ささ身チーズフライ *リヨネーズポテト *花野菜炒め ☆グリーンサラダ ☆フルーツ ・わかめスープ ・ごはん ・漬物	*あじの香草パン粉焼き *ミニアメリカンドッグ *野菜炒め *ポークビーンズ ☆大根ときゅうりとカニカマのマヨ和え ☆フルーツ寒天 ・卵スープ ・ごはん ・漬物	 6月6日 かえるの日	*カレーライス *オニオンリングフライ *鶏と小松菜のピーナツ炒め *魚肉ソーセージとキャベツの炒め物 ☆おくらとコーンのサラダ ☆フルーツポンチ ・コンソメスープ ・漬物
		*豚カツ *ラザニア風マカロニ *含め煮 *青梗菜と角天のソテー ☆千切りキャベツ ☆フルーツトロピカル ・味噌汁 ・ごはん ・漬物		*白身魚と玉ねぎのカレーあんかけ *豚肉ともやしの炒め物 *鶏とアスパラのグラタン風 *煮浸し ☆豆豆サラダ ☆フルーツのカルピス和え ・野菜スープ ・ごはん ・漬物	*豚肉とインゲンの香味炒め *ひじきコロッケ *麻婆南瓜 *中華風五色野菜炒め ☆梅肉酢和え ☆フルーツ杏仁 ・にゅうめん ・ごはん ・漬物		*白身魚の甘酢あんかけ *にらまん *リヨネーズポテト *大豆と豚肉のピリ辛炒め ☆お浸し ☆フルーツのカルピス和え ・中華スープ ・ごはん ・漬物
夕食		*牛肉と厚揚げの甘辛炒め *海老mixフライ *ツナとブロッコリーのマヨネーズ焼き *こんにやくと野菜のごま煮 ☆中華和え ☆フルーツカクテル ・ペイザンヌスープ ・ごはん ・漬物				 6月7日 母親大会記念日	

◆◆◆ 虫歯予防週間 ◆◆◆

\*ホット・ウォーマー  
☆コールド・ウォーマー



6月4日は、何の日でしょう？6月の「6」を「む」、4日の「4」を「し」と読み替えて6月4日を虫歯予防デーといいます。  
また、6月4日から10日までの一週間が歯の衛生週間です。ところで、「8020運動」ってご存知でしょうか？80歳になっても自分の歯を20本残そうという運動です。  
現在は、「8005」つまり、80歳で5本残すのがやっとと言われています。みなさんは、今何本自分の歯がありますか？一生使う歯です。大切にしましょう！