

# 6

# LUNCH MENU



☺…カロリー ☺…たんぱく質 ☺…脂質 ☺…食塩相当量

げつようび

かようび

すいようび

もくようび

きんようび

●●ひよこキャラクター●●

オリジナル

## 待ち受け画面

←ダウンロードはコチラから!

今月は **コレ!**



1

●ベビーバターコロケ ●にくどうふ  
●フルーツかん

419 ● 9.9 ● 12.8 ● 1.3

2

### おたのしみ めにゅー

5

●かぼちゃコロケ ●ふたにくのあまずいため ●フルーツかん

400 ● 10.6 ● 10.4 ● 0.9

6

●ちゅうかいため ●あじナゲット ●フルーツかん

422 ● 11.2 ● 14.6 ● 0.9

7

●サーモンフライ ●かいそうサラダ ●フルーツ

401 ● 8.6 ● 13.8 ● 1.1

8

●にんじんのごまサラダ ●フルーツかん

401 ● 10.4 ● 9.8 ● 1.1

9

●マカロニのクリームに ●いかドーナツフライ ●フルーツかん

395 ● 6.1 ● 11.8 ● 0.9

12

●てりやきハンバーグ ●やさいのコンソメに ●フルーツかん

413 ● 10.8 ● 13.0 ● 1.1

13

●トンカツ ●さつまいもサラダ ●ゼリー

405 ● 11.5 ● 8.3 ● 0.9

14

●シルフィードカレー ●エビカツ ●フルーツかん

445 ● 13.5 ● 12.8 ● 1.3

15

●とりのからあげ ●れんこんきんぴら ●フルーツ

420 ● 11.5 ● 14.8 ● 0.9

16

●しろみぎかなフライ ●はるさめサラダ ●フルーツかん

392 ● 10.6 ● 9.6 ● 0.9

19

●チンジャオロースふう ●かにかまフライ ●フルーツかん

388 ● 10.4 ● 10.9 ● 1.1

20

●クリームコロケ ●ナポリタン ●フルーツ

433 ● 13.1 ● 10.2 ● 1.1

21

●さばのしおやき ●ごもくいために ●フルーツかん

394 ● 14.1 ● 10.9 ● 1.2

22

●メンチカツ ●じゃがいものカレーいため ●チーズ

421 ● 11.3 ● 13.0 ● 1.1

23

●とりのてりやき ●きりぼしだいごんに ●フルーツかん

439 ● 15.4 ● 14.3 ● 0.9

26

●はるまき ●マーボナス ●フルーツかん

439 ● 9.2 ● 17.0 ● 0.8

27

●にくやさいため ●あげぎょうさ ●フルーツかん

390 ● 9.7 ● 12.1 ● 0.8

28

●チキンカツ ●ジャーマンポテト ●ゼリー

389 ● 10.5 ● 12.0 ● 0.8

29

●デミソースハンバーグ ●かぼちゃサラダ ●フルーツかん

397 ● 10.3 ● 9.2 ● 0.7

30

●ポークカレー ●コキールフライ ●フルーツ

389 ● 9.2 ● 10.4 ● 1.0

6月の一ロメモ「虫歯予防のポイント」 6月4日は「虫歯予防デー」です。

食事をすると口の中は酸性に傾き、歯からカルシウム等の成分が溶け出し、歯が弱くなります。その弱くなった歯に、虫歯菌が侵入し、歯から溶け出した成分が再び歯の中へ、これを繰り返すことで、虫歯にならぬようになっています。つまり、カルシウム等の成分が戻りにくい環境が続くと虫歯になりやすくなるのです。

※虫歯予防のポイント

- ・ただただ食べるのではなく回数ポイント
- ・就寝前には歯を磨こう(食後30分以内に、その歯磨きも大切です)
- ・一口に30回噛もう(唾液の分泌が促され、歯垢の形成を防ぐ)

※今月の地場野菜は「大根・キャベツ」です。 ※泉橋酒造株式会社の甘酒を使用

★献立の「ごはん」に使用しているお米は、国内産です。 ★材料購入の関係上、多少の変更はご了承願います。

当社にて調整させて頂きます

yummy!!