

～よく噛んで食べましょう～

前回の続き

◎味覚の発達

良く噛む事は食品の持つ味がわかり、薄味でも美味しく味わうことができます。

◎脳の活性化

良く噛む事で脳細胞の活発になり同時に血液循環がよくなるので、脳の機能が活性化されると言われています。

次回に続く

*都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。 栄養課

〇〇 献 立 表 〇〇

2020年 5月30日(土)～6月10日(水)

[常食]

	5/30(土)	31(日)	6/1(月)	2(火)
朝食	ナイススティック 普通牛乳 もも缶とゼリー	クリームパン 普通牛乳 パイ	コッペパン 普通牛乳 メロンとゼリー	バターロール 普通牛乳 ヨーグルト和え
昼食	軟飯 照り焼きチキン 厚揚げと小松菜の炒めもの 味噌汁	軟飯 かに玉 マカロニサラダ 吸物	軟飯 太刀魚の梅おかか焼き 野菜のコンソメ煮 味噌汁	軟飯 とんぺい焼き ジャーマンポテト 吸物
夕食	シーフードカレー フルーツポンチ コンソメスープ	軟飯 野菜のかき揚げ レタスとわかめのおひたし 味噌汁	軟飯 豚肉のガーリック焼き 大根サラダ 吸物	焼き鶏井 いちごムース 味噌汁
	3(水)	4(木)	5(金)	6(土)
朝食	スナックサンド 普通牛乳 みかん缶とゼリー	ジャリパン 普通牛乳 バナナと鉄プリン	おじや 普通牛乳 デザートムース	スナックサンド 普通牛乳 ぶどうゼリー
昼食	軟飯 サバの塩焼き ビーフン炒め 味噌汁	軟飯 チーズinハンバーグ びわ コンソメスープ	瓦そば風 フルーツポンチ はちみつレモン	軟飯 トマトチキンステーキ 大根のマヨサラダ 卵スープ
夕食	軟飯 新玉ねぎと鶏のうま煮 すいかゼリー トマトと卵のスープ	軟飯 白身魚のフライ 酢物 味噌汁 鉄ふりかけ	軟飯 さけのオープン焼 切こんぶの炒め煮 味噌汁	軟飯 マーボー豆腐 キャベツの塩昆布和え 味噌汁
	7(日)	8(月)	9(火)	10(水)
朝食	メロンパン 普通牛乳 パイナップル	チョコパン 普通牛乳 りんごとヨーグルト	ランチパック(ツナマヨネーズ) 普通牛乳 デザートムース	白あんぱん 普通牛乳 みかん缶とゼリー
昼食	ビビンバ井 ライチゼリー 吸物	軟飯 鮭とほうれん草のクリームソー 水菜とジャコのサラダ かきたま汁	軟飯 鶏肉の梅ポン焼き スクランブル・エッグ 味噌汁	軟飯 サバのゴマ照り焼き たことにらのナムル風 味噌汁
夕食	軟飯 白身魚の甘酢あんかけ きゅうりの梅おかか和え 味噌汁	軟飯 とんてき ひじきと大豆の煮物 味噌汁	軟飯 エビのチリソース炒め ねばねばサラダ 中華スープ	ポークカレー 盛り合わせサラダ 飲むヨーグルト