

いただきますーす！

2025年6月
輪内中メニュー表

月	火	水	木	金
2 ご飯 牛乳 八宝菜 大豆とじゃこの揚げ煮	3 ご飯 牛乳 豆腐バーグ コールスローサラダ コンソメスープ	4 ご飯 牛乳 豚の生姜焼き ポテトサラダ(ツナ)	5 ご飯 牛乳 野菜コロッケ 切干大根煮 ワントンスープ	6 ご飯 牛乳 なすと椎茸のひき肉炒め コーンサラダ(ツナ) 豆のスープ
9 ご飯 牛乳 回鍋肉 わかめスープ はりはり漬け	10 ナン 牛乳 ドライカレー 和風サラダ	11 ご飯 牛乳 野菜炒め 竹輪のゴマからめ かきたま汁	12 ご飯 コーヒーマル おからキッシュ ハムサラダ オニオンスープ	13 ご飯 牛乳 じゃが芋と厚揚げのそぼろ煮 マカロニサラダ(ツナ)
16 ご飯 牛乳 ツナ麻婆豆腐 ハニーサラダ	17 こぎつねご飯 牛乳 いかのレモン煮 すまし汁	18 ご飯 牛乳 ポークビーンズ 切干大根のサラダ	19 ご飯 牛乳 鶏のハーブ焼き 海藻サラダ ねぎごまスープ	20 ご飯 牛乳 親子煮 スパサラダ(ツナ) 小松菜のみそ汁
23 ご飯 牛乳 麩チャンプル きゅうりの酢の物 ピリカラ汁	24 ご飯 牛乳 鯖の唐揚げねぎソース ひじきの炒め煮	25 ご飯 牛乳 ジャージャー麺 しゅうまい	26 カレー 牛乳 フルーツヨーグルト 福神漬け	27 ご飯 アシドミルク チキンカツ キャベツのごまマヨネーズ みそ汁(豆腐)
30 ねぎ塩豚丼 牛乳 甘酢和え みそ汁(玉ねぎ)				

6月4日～10日「歯と口の健康週間」

健康な心と体をつくるためには、食事をバランスよく食べることが基本です。しかし、歯と口が健康でないと、おいしく食べることができない上に、食べ物がきちんと消化されず、栄養を十分に吸収することができません。子どものころから、しっかりよく



**健康な歯と口をつくる
食生活のポイント**

