

6月6日(金)



たまねぎ

じゃがいものうま煮

鮭の風味焼き



ごはん

豚汁



歯と口の健康週間



6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。歯と口の健康週間献立として「鮭の風味焼き」を紹介します。鮭には、良質なたんぱく質やビタミンD、ビタミンB群等の栄養が豊富です。ビタミンDはカルシウムの吸収を助ける働きがあるのでカルシウムをとる時に一緒にとることを心がけましょう。

