

ヨーグルト

代替品
(フルーツゼリー)

ごぼうサラダ

あじフライ
(1人1切)



汁物より
控えめに
盛りましょう

コッペパン

ポトフ

代替食
(ごはん)



6月4日(木)

歯と口の健康週間



6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。よくかんで食べると、体に良い働きがたくさんあります。

今日は、かみごたえのある「ごぼうサラダ」と、歯を丈夫にするカルシウムを豊富に含む「ヨーグルト」を献立に取り入れています。

