

Table with 4 columns: 日曜日, こんだて, 1食あたりの栄養価, ひとくらそめ. Rows include ごはん, チキンチキンごぼろ, プロローリーの彩りあえ, 大根と油揚げのみそ汁, ごはん, ぶた肉のしょうが炒め, ポテトサラダ, ごま汁, ごはん, 春巻き, 大根のナムル, みそラーメン, ごはん, 揚げそばのおろしソースがけ, 油揚げの酢の物, 打ち豆汁, ごはん, 大豆のキーマカレー (カレーソース), おじゃこ小松菜の骨太サラダ, ごはん, めぎすのから揚げ, のり酢あえ, みそおでん, ごはん, 大豆とさつまいものあめ煮, とり野菜, ヨーグルト, コンソメライス, コールソーサラダ, ポークデミシユウ, 菊花かかん, 秋の香りごはん, いわしのおかか煮, ごまヨネーズあえ, 大根と豆腐のみそ汁, 中島菜チャーハン, ゆでぶたサラダ, 厚揚げと春巻の中巻スープ, 特別栽培米ごはん, とり肉のから揚げ, 彩り野菜とひじきのあえ物, じゃがいもと油揚げのみそ汁.

Table with 4 columns: 日曜日, こんだて, 1食あたりの栄養価, ひとくらそめ. Rows include 特別栽培米ごはん, 小松菜と切り干し大根のごまあえ, 牛乳煮, 特別栽培米ごはん, 肉だんご, きんぴらごぼろ, 豆乳汁, ごはん, 厚揚げの中華あん, 麻婆スープ, 鮎魚烏りご, ごはん, ふくらぎの照り焼き, あいませ, めった汁, ごはん, ハンバーグの和風煮のソース, かぼちゃとチーズのカレーサラダ, 厚揚げのみそ汁, 肉みそ丼 (肉みそ丼の具), 水ぎょうざのスープ, フルーツヨーグルトあえ, 食パン, チョコクリーム, スパゲッティミートソース, プロローリーのサラダ, ごはん, 揚げぶり大根, かにがまほこの酢の物, さつまいものみそ汁, ターメリックライス, タンドリーチキン, 水菜のサラダ, 秋味ミルクスープ.

※ 都合により、献立が変更になることがあります。

11月8日は「いい歯の日」
「い(1)い(1)歯(8)」の語呂合わせ
から、日本歯科医師会が定める記念日です。
健康な歯を保つには、食事前やおやつは時間を決めてるようにし、食べたら歯をみがくことが大切です。また、食べるときによくかむようにすると、だ液がたさなくて、むし歯や歯周病を防ぐだけでなく、右のような効果が期待できます。
よくかんで食べると、こんな効果が期待できます！
食べ過ぎを防ぎ、肥満を予防する
消化を助け、栄養の吸収がよくなる
味がよくなり、味覚が発達する
脳が活性化し、集中力が高まる