

# 令和6年6月盛り付け表

月	火	水	木	金
<p>3日</p> <p>◎ちくわの変わり揚げ (1人2本)</p> <p>◎大豆のかみかみ煮</p> <p>すまし汁</p> <p>新生姜ご飯</p> <p>大豆やひじきで歯がこたえ↑</p> <p>旬の食材</p>	<p>4日</p> <p>◎ホッケの塩焼き (1人1切れ)</p> <p>◎牛肉とごぼうの甘辛煮</p> <p>みそ汁</p> <p>ご飯</p> <p>繊維が豊富</p>	<p>5日</p> <p>◎鯨の更紗揚げ</p> <p>◎アスパラガスの炒め物</p> <p>沢煮椀</p> <p>ご飯</p> <p>よく噛む食材</p>	<p>6日</p> <p>◎切干大根ときゅうりのサラダ</p> <p>◎スパゲティナポリタン</p> <p>減量バターロール</p> <p>ご飯</p> <p>歯ごたえある食材</p> <p>ローマやぶなしの使用</p>	<p>7日</p> <p>◎たくあんや七草大根などよく噛む食材</p> <p>かみかみ二食丼</p> <p>◎新生姜の卵スープ</p> <p>ご飯</p> <p>旬の食材</p>
<p>10日</p> <p>プルコギ</p> <p>じゃがいものスープ</p> <p>ご飯</p>	<p>11日</p> <p>◎鶏肉の照り焼き (1人1切れ)</p> <p>◎野菜の塩麹炒め</p> <p>ウインナーとコーンのスープ</p> <p>ご飯</p>	<p>12日</p> <p>◎カツオのガーリック揚げ (1人1切れ)</p> <p>◎チンゲン菜のお浸し</p> <p>すまし汁</p> <p>ご飯</p>	<p>13日</p> <p>◎ひじきとキャベツのサラダ</p> <p>☆チリコンカーン</p> <p>コッパン</p> <p>ご飯</p>	<p>14日</p> <p>◎おさかなナゲット (1人2個)</p> <p>◎肉団子の甘酢あん</p> <p>春雨スープ</p> <p>ご飯</p>
<p>17日</p> <p>◎サワラのゆず塩麹焼き (1人1切れ)</p> <p>◎高野豆腐のオイスターソース炒め</p> <p>すまし汁</p> <p>ご飯</p>	<p>18日</p> <p>◎しゅうまいの酢醤油かけ (1人3ヶ)</p> <p>◎パッ・ウンセン</p> <p>野菜スープ</p> <p>ご飯</p>	<p>今月の食事マナー😊</p> <h2>よく噛んで食べよう!!</h2> <p>◎唾液分泌 ◎脳の働き活性化</p> <p>など良い事がたくさん*</p> <p>6/3~6/7は「歯と口の健康週間」でよく噛む献立を出します。</p> 		
<p>24日</p> <p>☆カレーライス</p> <p>エビサラダ</p> <p>ご飯</p>	<p>25日</p> <p>◎鶏肉のから揚げ (1人2ヶ)</p> <p>◎ほうれん草のごま和え</p> <p>すまし汁</p> <p>ご飯</p>	<p>26日</p> <p>◎サバの塩焼き (1人1切れ)</p> <p>◎ひじきの炒め煮</p> <p>みそ汁</p> <p>ご飯</p>	<p>27日</p> <p>◎鶏肉のチリソース煮</p> <p>ラビオリスープ</p> <p>オリブパン</p> <p>ご飯</p> <p>オリンピック南大生「イタリア」</p>	<p>28日</p> <p>◎豚肉の生姜炒め</p> <p>冬瓜スープ</p> <p>フルーツポンチ</p> <p>ご飯</p>

## 6月は食育月間です!

食べる事は「生きるため」にとっても重要な事です!  
 また健康で心豊かな生活を送るためにとっても大切です。  
 今の時期は健康な体づくりの基礎になります。  
 普段の食生活についてもふり返ってみましょう。

- バランスのとれた食事
- 正しい食習慣・リズム
- 感謝して食べよう
- 食の知識を高める
- 食事マナーや食文化