



5月10日

ご飯／牛乳

鶏ささみのレモンしょうゆかけ

ごぼうサラダ／ワンタンスープ

5月11日

豚キムチ丼／牛乳

ほうれん草のナムル

春雨スープ



5月12日

ご飯／牛乳

かつお南蛮漬け／カミカミサラダ

打ち豆のみそ汁

カミカミ

メニュー



歯

を強くするカルシウムが多い食べ物



歯のおもな構成成分はカルシウムです。カルシウムは、牛乳、乳製品や小魚、青菜などに多く含まれています。カルシウムは日本人が不足しがちな栄養です。意識してとるようにしましょう。



5月13日

コッペパン／牛乳

ハーブチキン／コーンスープ

チーズとアスパラガスのサラダ