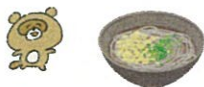


週間予定献立表

令和7年6.7月



	6月23日(月)	6月24日(火)	6月25日(水)	6月26日(木)	6月27日(金)	6月28日(土)
昼食	ごはん かきたま汁(卵・葱) ほっけのゆず味噌ソース 大根の炒め煮	ごはん 味噌汁(ワカメ、葱) 豚肉の塩麴炒め 茄子の煮浸し	冷やしためきそば 	ごはん すまし汁(麩・葱) さわらの西京焼き じゃが芋のそぼろ煮	ごはん 味噌汁(茄子) 豚肉の生姜焼き コロツケ	キーマカレー コンソメスープ(チンゲン菜) 福神漬 
食	菜の花わさび和え ぶどうゼリー	ごぼうサラダ イチゴヨーグルト	しゅうまい ミニたい焼き	白菜しらす和え 青リンゴゼリー	ほうれん草の酢醤油和え バナナ	コールスローサラダ 白桃缶
	Kcal 450 蛋白質 21.2g 脂質 7.8g 炭水化物 74.8g 食塩 2.1g	Kcal 661 蛋白質 18.6g 脂質 27.4g 炭水化物 83.2g 食塩 2.1g	Kcal 553 蛋白質 19.7g 脂質 15.3g 炭水化物 86.0g 食塩 3.2g	Kcal 514 蛋白質 22.2g 脂質 9.1g 炭水化物 85.5g 食塩 1.8g	Kcal 649 蛋白質 19.5g 脂質 21.2g 炭水化物 93.7g 食塩 2.2g	Kcal 605 蛋白質 17.3g 脂質 21.4g 炭水化物 85.2g 食塩 3.1g

歯周病に注意



歯の喪失の原因の一つに歯周病があります。歯周病は、細菌が歯肉に炎症を起こし、歯の周りの歯肉や、歯を支える骨などが溶けてしまう病気です。悪化すると、歯がぐらつき始めます。

【歯周病予防になる栄養素の紹介】

ビタミンC 歯を構成するコラーゲン線維の再生を促し、歯肉を健康に保つ → 果物や緑黄色野菜など
カルシウム 歯の形成を促す → 牛乳、乳製品、魚介類、納豆など
ビタミンD カルシウムの吸収を促す → 鮭、卵、干しシイタケなど



	6月30日(月)	7月1日(火)	7月2日(水)	7月3日(木)	7月4日(金)	7月5日(土)
昼食	ごはん 味噌汁(冬瓜) 鶏肉ごまだれ焼き ジャーマンポテト	ごはん 味噌汁(高野豆腐・葱) 豚肉の焼肉風炒め さつまいもと昆布の煮物	ごはん 味噌汁(豆腐、葱) さばの胡麻風味焼き 金平ごぼう	冷やし中華 	ごはん 味噌汁(卵、葱) ますの塩麴漬焼 冬瓜のそぼろあん	ごはん コンソメスープ(キャベツ) ハンバーグデミソース マカロニソテー 
食	菜の花のだし醤油和え ミルクデザート(ピーチ)	大根サラダ みかん缶	ほうれんしらす和え バナナ	春巻き マスカットゼリー	菜の花胡麻和え イチゴヨーグルト	もやしの青じそ和え ぶどうゼリー
	Kcal 557 蛋白質 22.2g 脂質 15.7g 炭水化物 81.2g 食塩 2.5g	Kcal 629 蛋白質 19.8g 脂質 19.0g 炭水化物 92.2g 食塩 2.2g	Kcal 557 蛋白質 23.2g 脂質 14.3g 炭水化物 83.1g 食塩 2.5g	Kcal 609 蛋白質 19.0g 脂質 15.4g 炭水化物 100.1g 食塩 4.0g	Kcal 567 蛋白質 27.9g 脂質 14.0g 炭水化物 82.7g 食塩 2.3g	Kcal 551 蛋白質 17.1g 脂質 13.9g 炭水化物 89.6g 食塩 2.8g

熱中症から体を守ろう



気温が高いことなどで、身体の中の水分や塩分のバランスが崩れたり、体の調整機能が正常に働かなくなることによって引き起こされます。人の身体は、常に熱を作り出す一方、汗をかいたり、皮膚から熱を逃すことで体温の上昇を抑えています。このような体温の調節機能がうまく働かず、体内に熱がこもり異常に体温が上昇することで熱中症は起ります。暑いからといって、軽い食事だけで済ましてしまうと体力が低下し抵抗力が低くなってしまうので、しっかり食べるようにしましょう。こまめに水分補給を行いましょう。

