



1 1 8  
いい歯を保ち、  
食事をおいしく  
食べよう



虫歯や歯周病など、口の中に病気があると、食べ物をよくかんで食べられなくなり、栄養も吸収されなくなります。11月8日は「い(1)い(1)歯(8)の日」です。健康な「いい歯」を保ち、食事をおいしく食べられるように、以下のことに気をつけましょう。

<p>よくかんで 食べよう</p>	<p>おやつは時間や 量を決めて 食べよう</p>	<p>甘い物は とり過ぎない ようにしよう</p>	<p>カルシウムを 多く含む食べ物 をとろう</p>	<p>食べた後は 歯をみがこう</p>
-----------------------	-----------------------------------	-----------------------------------	------------------------------------	-------------------------

<p>1日(火) 白ごはん</p> <p>鮭の塩こうじ焼き 枝豆サラダ 肉じゃが コーンシューマイ チーズ フルーツカクテル</p>	<p>2日(水) どんぶり</p> <p>豚丼 りんごゼリー</p>	<p>4日(金) うどん</p> <p>五目うどん ぶどうゼリー</p>	<p>7日(月) ひじきごはん</p> <p>国産キャベツ使用メンチカツ スパゲティナポリタン 切干大根とベーコンの炒め物 さつまいもサラダ チーズ 黄桃</p>	<p>8日(火) ぶりかけごはん(お魚)</p> <p>スパニッシュオムレツ 塩茹でブロッコリー ピーマン炒め 厚揚げ煮 もみじかまぼこ <b>★預かりのみ★</b> オレンジ</p>
<p>9日(水) カレーライス</p> <p>チキンカレーライス ヨーグルト</p>	<p>10日(木) 青菜ごはん</p> <p>いか天ぷら(たれ) 豚肉とキャベツの味噌炒め さつまいも揚げと大根の煮物 ポテトサラダ 枝豆 フルーツカクテル</p>	<p>11日(金) スパゲティ</p> <p>スパゲティミートソース ももゼリー</p>	<p>14日(月) 白ごはん</p> <p>北海道産秋鮭フライ キャベツとコーンのソテー 栄養きんぴら ポテトチーズボール 胡瓜のドレッシング和え みかん</p>	<p>15日(火) ロールパン</p> <p>きのこシチュー 青りんごゼリー</p>
<p>16日(水) 白ごはん</p> <p>白身魚磯辺揚げ 三色ナムル エリンギの中華炒め プチまるチーズ にんじんピクルス パイン</p>	<p>17日(木) ラーメン</p> <p>味噌ラーメン レモンゼリー</p>	<p>18日(金) こんぶごはん</p> <p>ミニエビフライ ブロッコリーツナサラダ キャベツと豆腐の春雨炒め タコちゃんウインナー 枝豆 フルーツカクテル</p>	<p>22日(火) 白ごはん</p> <p>春巻き マーボー豆腐 胡瓜の胡麻サラダ 大学芋 枝豆 <b>★預かりのみ★</b> パイン</p>	<p>24日(木) 青菜おにぎり</p> <p>ハンバーグ ハッシュドポテト 肉シューマイ 人参甘煮 みかん</p>
<p>25日(金) どんぶり</p> <p>親子丼 パインゼリー</p>	<p>28日(月) こんぶごはん</p> <p>北海道のカレーコロッケ ポパイソテー 切干大根の煮物 たこ焼き もみじかまぼこ オレンジ</p>	<p>29日(火) 白ごはん</p> <p>さばの照り焼き ブロッコリーとささみのサラダ ごぼうの炒めもの チーズパイ 人参甘煮 洋梨</p>	<p>30日(水) 白ごはん</p> <p>いわしのみぞれ煮 フライドおさつ キャベツとさつまいもの炒め煮 もちりチーズかまぼこ 枝豆 <b>★預かりのみ★</b> フルーツカクテル</p>	