



月	火	水	木	金
3 文化の日 	4 りんご 回鍋肉 麦ご飯 スーミータン 	5 ししもフライ ごんにやくの炒り煮 ご飯 食物せんい たっぶりみそ汁 	6 春雨の酢の物 ご飯 厚揚げのそぼろ煮 	7 (8日: いい歯の日) ヨーグルト 茎わかめのサラダ 黒糖コッペパン じゃこスパゲティ
10 まごわやさしいサラダ カレーライス 	11 はりはりなます ご飯 おでん 	12 いわしのおかか煮 ご飯 アーモンド和え せんべい汁 	13 肉豆腐 ご飯 納豆 京風味噌汁 	14 大学芋 パインパン 肉団子スープ
17 魚のごまソースかけ おかか和え 麦ご飯 のっぺい汁 	18 厚焼き卵 即席漬け 牛じゃこライス もずく汁 	19 地産地消の日(みかん) みかん 茎わかめの煮物 麦ご飯 茶ご汁 	20 中華和え ご飯 麻婆豆腐 	21 提供品(シロップ) ポテのチーズ風味 アサイーシロップ ワンローフパン ラビオリスープ
24 振替休日 (23日 勤労感謝の日) 	25 (24日: 和食の日) 煮魚 ごま和え ご飯 味噌汁 	26 スイートポテトサラダ ハヤシライス 	27 鶏肉とレバーのみそがらめ 昆布和え ご飯 すまし汁 	28 茹でキャベツ きのこハンバーグ コッペパン クリームスープ

11月8日は『いい歯の日』



元気に食事の時間も楽しく過ごすために、
自分の歯を大切にしましょう。
丈夫な歯をつくるためには、よくかむことや
カルシウムが多い食べものを食べることが大切です。



カルシウムが多い食べもの



牛乳



ヨーグルト



大豆



豆腐



ほうれん草



ブロッコリー



わかめ



のり



ひじき