



献立のお知らせ



令和 3年 4月 25日 ~ 令和 3年 5月 8日

日 25	月 26	火 27	水 28	木 29	金 30	土 1
ご飯 えのき茸味噌汁 焼き肉風炒め ふるふき大根 ブロッコリーの サラダ 	ご飯 ぜんまい味噌汁 かれの塩焼き 含め煮 チンゲン菜の 塩昆布和え 	山菜たぬき にゅうめん かにしゅうまい ぎやべつとイカの 酢みそ和え 	ご飯 棒麩味噌汁  とんかつ 春雨の炒め煮 ごぼうサラダ 	ほたてご飯 清し汁 ぎんぼうの 塩麩焼き 揚げなす味噌かけ 白和え  昭和の日	ご飯 大根葉味噌汁 鯖の漬け焼き 信田煮の煮物 ぎやべつの くるみ和え	ご飯 なめこ味噌汁 チーズ入り ポテトコロッケ もやし中華炒め 白菜のゆかり和え
2	3	4	5	6	7	8
ご飯 わかめ味噌汁 鱈の白煮 炭火焼つくね 豆サラダ 	ちらし寿司 しめじの清し汁 ぎんぼうの 塩焼き 菜の花の辛子和え 憲法記念日 	ご飯 卵スープ  チキンカレー アスパラのツナ和え 福神漬  みどりの日 	筍ご飯 とろろ昆布味噌汁 赤魚の漬け焼き チンゲン菜の 塩炒め ポテトサラダ  こどもの日 	ご飯 玉ねぎ味噌汁 メンチカツと ミニコロッケ ブロッコリーソテー ぎやべつサラダ	ご飯 里芋味噌汁 鮭の味噌バター焼き しんじょの おろし煮  白菜の わさび和え	ご飯 大根味噌汁 塩麩チキン焼き 卵の花の炒り煮 焼きなすの おひたし 

※都合により献立の内容が変更になる場合があります。ご了承下さい。

**** 『口呼吸』 について ****

マスク着用が日常化してきて、息苦しさや口まわりの筋肉のゆるみから、知らず知らず「口呼吸」となっていないですか？

「口呼吸」→口腔内が乾燥→唾液が減少

唾液には抗菌力があり、ウイルスや菌の体内への侵入を防いでくれます。

※口を閉じた時に舌の位置が下あごのほうに下がっている場合は、舌の筋力が弱っているサインで、口呼吸になりやすいです。舌は本来、上あごにベタッとつけているのが正しい位置です。舌の運動をして口呼吸の改善と予防をしましょう。

舌の運動・・・口を閉じて、唇と歯茎の間に舌を入れ、
歯の表面をこするようにしてぐるっと回す。
左右5回ずつ、ゆっくりと。



クリームシチュー
美味しかったよ～。
毎回、お昼ご飯
楽しみにしています。

岩崎 キ工 様

※メニュー
ご飯・クリームシチュー
オムレツ
わかめとオクラのドレッシング和え

