

2022年11月1日

歯の健康週間



- ・発芽玄米ごはん
- ・鶏肉と大豆の甘辛あえ
- ・ほうれん草のサラダ
- ・厚揚げのみそ汁
- ・牛乳
- ・カリカリ小魚

今週は歯の健康週間。
かみ応えのあるメニューをよくかんで
食べます。

