

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。

