

栄養だより 11月号



11月8日は「いい歯の日」

カルシウムを摂って骨密度を高めよう！

【カルシウムの多い食品】



☆乳製品☆

- ・低脂肪牛乳
- ・ヨーグルト
- ・牛乳



☆大豆製品☆

- ・がんもどき
- ・生揚げ
- ・木綿豆腐



☆魚・加工品☆

- ・しらす干し
- ・干しエビ



☆野菜類☆

- ・モロヘイヤ
- ・小松菜
- ・切り干し大根



《お知らせ》

11月8日（日）は「みんなの日曜日」開催！

朝食：雑炊

昼食：ココイチカレー

夕食：食宅便弁当

