



# 今週の献立表

みたけの社

	5月12日(月)	5月13日(火)	5月14日(水)	5月15日(木)	5月16日(金)	5月17日(土)	5月18日(日)									
朝食	ごはん 味噌汁 高野豆腐の五目煮 磯香和え 牛乳	ごはん 味噌汁 スタミナ納豆 大根とがんもの煮物 ジョア	ごはん 味噌汁 生揚げと野菜のそぼろ煮 ほうれん草のおひたし 牛乳	ごはん 味噌汁 鯖缶 昆布の煮物 牛乳	ごはん 味噌汁 磯納豆 切干大根の煮物 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 目玉焼き カリフラワーとお魚ソーセージのソテー 牛乳	ごはん 味噌汁 鶏肉の旨煮 キャベツのゆかり和え ふりかけ									
	586kcal	649kcal	632kcal	634kcal	540kcal	629kcal	462kcal									
	昼食	ロールパンサンド コンソメスープ 目玉焼き乗せハンバーグ マカロニサラダ	かき揚げ天丼 すまし汁 胡瓜と海藻の酢の物 洋梨缶	ごはん 回鍋肉 青梗菜のさっぱり和え キウイ&パイン缶	ごはん 豆腐のえびあんかけ 小松菜の梅おかか和え いんげんのソテー	豚肉とネギのピザ ミネストローネ キャベツのコールスローサラダ	ごはん 中華スープ ネギ塩チキン もやしの中華サラダ	納豆ビビンバ丼 温泉卵 人参しりしり 牛乳								
		679kcal	672kcal	648kcal	554kcal	588kcal	490kcal	753kcal								
		夕食	ごはん 麻婆豆腐 キャベツのピーナッツ和え いちごムース	鯖の和風ペペロンチーノ 南瓜のサラダ オレンジ	ごはん 味噌汁 チキンステーキ ひじきの和風サラダ	ごはん 味噌汁 とんかつ 白菜と蒸し鶏のポン酢和え パイン	ごはん 味噌汁 揚げ魚のおろし煮 生揚げの卵とじ オレンジ	ごはん すき焼き風煮 かぶの昆布和え バナナ	ごはん 味噌汁 鯖のカレー風味焼き ポテトサラダ キウイ&黄桃缶							
			705kcal	629kcal	587kcal	597kcal	609kcal	638kcal	731kcal							
栄養日値			エネルギー	1970kcal	エネルギー	1950kcal	エネルギー	1867kcal	エネルギー	1785kcal	エネルギー	1737kcal	エネルギー	1757kcal	エネルギー	1946kcal
			たんぱく質	78g	たんぱく質	69g	たんぱく質	71g	たんぱく質	70g	たんぱく質	71g	たんぱく質	73g	たんぱく質	76g
	脂質		57g	脂質	47g	脂質	52g	脂質	38g	脂質	56g	脂質	40g	脂質	58g	
	食塩相当量		9g	食塩相当量	9.5g	食塩相当量	8.8g	食塩相当量	7.7g	食塩相当量	8.5g	食塩相当量	7.5g	食塩相当量	9.3g	
リクエストメニュー																

今年(ことし)は全国的にウイルスによる胃腸炎(いちょうえん)が流行(はやり)しているようです。胃腸炎の原因となるウイルスで、みなさんがよく耳にすることが多いのは「ノロウイルス」かと思いますが、ロタウイルス、サポウイルスなどたくさんの種類(しゅるい)が存在(そんざい)しています。これらのウイルスはみなさんが手洗いの次におこなっているアルコール消毒(てんごうしょうじき)が効かないのが特徴(ていごう)です。ですが、アルコールよりも抜群(はくぐん)に効果(こうか)があるのが手洗い(てあら)なのです☆水(みず)で手を濡(ぬ)らすだけではまったく効果(こうか)がありません。しっかりと石鹸(せっけん)をつけてよく泡立(あわだ)てて、手(て)の先(さき)と指(ゆび)の間(あいだ)と手首(てくび)までしっかりゴシゴシと洗(あら)うことが大切(たいせつ)です。外出(がいしゅつ)から戻(もど)った後(あと)、食事(しょくじ)の前(まえ)、活動(かつどう)の合間(あいま)などはもちろん手洗(てあら)いとしては大切(たいせつ)なタイミングですが、あと1つ、トイレ(トイレ)のあと(あと)です。外出先(がいしゅつさき)では特にササッと手短(てみじか)かに済(す)ませてにしまうことはありませんか？胃腸炎(いちょうえん)の原因(げんいん)となるウイルスは、風邪(かぜ)などの菌(きん)と比べてもとっても少ない数(かず)のウイルスの量(りょう)であっという間(ま)に感染(かんせん)してしまいます。季節(きせつ)関係(かんけい)なく流行(はやり)しやすいものです。ぜひ手洗(てあら)いの方法(ほうほう)を見直(みなお)して丁寧(ていねい)に行(い)くよう意識(いしき)をしましょう。