



今週の献立表



てしろもりの丘

	8月11日(月)		8月12日(火)		8月13日(水)		8月14日(木)		8月15日(金)		8月16日(土)		8月17日(日)	
朝食	ご飯		ご飯		ご飯		ご飯		ご飯		ご飯		ご飯	
	味噌汁		味噌汁		味噌汁		味噌汁		味噌汁		味噌汁		味噌汁	
	高野豆腐の卵とじ		鯖の味噌煮缶		納豆		厚焼き卵		目玉焼き		豆腐のカニあんかけ		納豆	
	オクラのおかか和え		ひじきの煮物		キャベツのカレーソテー		小松菜と生揚げの炒め物		青梗菜の塩炒め		オクラのなめたけ和え		里芋のそぼろ煮	
	ふりかけ		ふりかけ				味のり				ふりかけ		ジョア	
	620 kcal		610 kcal		592 kcal		620 kcal		541 kcal		582 kcal		674 kcal	
昼食	ご飯		ご飯		夏野菜のミートソーススパゲティ		ご飯		ご飯		ソースカツ丼		五目冷やしそうめん	
	回鍋肉		焼き豆腐の五目あんかけ		ブロッコリーとトマトのサラダ		鶏の照り焼き		タラのトマト煮		もやしの胡麻ポン酢和え		ブロッコリーの胡麻マヨ和え	
	揚げ茄子の香味和え		レタスと卵のサラダ		バナナ		ごぼうサラダ		マカロニサラダ		キウイ		白桃缶	
	スイカ		黄桃缶		牛乳		フルーツヨーグルト		バナナ		牛乳		牛乳	
	牛乳		牛乳						牛乳					
	771 kcal		772 kcal		781 kcal		670 kcal		711 kcal		818 kcal		736 kcal	
夕食	ご飯		ご飯		お赤飯		ご飯		ご飯		ご飯		ご飯	
	鶏のクリームシチュー		味噌汁		すまし汁		味噌汁		味噌汁		具沢山汁		焼肉風炒め	
	キャベツとトマトのサラダ		チキンピカタ		天ぷら		ほっけの塩焼き		味噌肉豆腐		サバのムニエル		鶏とキャベツのポン酢和え	
	バナナ		小松菜とアサリの辛し和え		わかめの酢の物		鶏とレタスのポン酢和え		切干大根のごま酢和え		あっさりポテトサラダ		青梗菜と蒸し鶏のナムル	
			ゼリー		水ようかん		キウイ		イチゴミルクプリン		パイナップル		スイカ	
	749 kcal		647 kcal		713 kcal		613 kcal		779 kcal		718 kcal		753 kcal	
1日の栄養量	エネルギー	2140kcal	エネルギー	2029kcal	エネルギー	2086kcal	エネルギー	1903kcal	エネルギー	2031kcal	エネルギー	2118kcal	エネルギー	2163kcal
	たんぱく質	80g	たんぱく質	80g	たんぱく質	72g	たんぱく質	81g	たんぱく質	78g	たんぱく質	69g	たんぱく質	83g
	脂質	55g	脂質	47g	脂質	40g	脂質	42g	脂質	41g	脂質	49g	脂質	55g
	食塩相当量	6.7g	食塩相当量	7g	食塩相当量	8g	食塩相当量	6.2g	食塩相当量	8.3g	食塩相当量	8.2g	食塩相当量	10.4g

8月は「食品衛生月間」です。暑くて湿度が高いこの時期は、細菌による食中毒が発生しやすくなります。若手県でも黄色ブドウ球菌やカンピロバクターなどによる食中毒が発生しています。

食中毒予防の3原則は「つけない」「増やさない」「やっつける」です。特に大切なのは「手洗い」です。手には目に見えない菌がたくさんいますので、帰宅時、トイレの後、食事の前には必ず石鹸を使い、ぬるま湯で手を洗いましょう。配膳を行う場合には使い捨ての手袋をして、食べ物に菌がつかないようにしましょう。「増やさない」ためには細菌が好む温度(常温)に食品を放置しないことが重要です。

生のお肉やお魚だけでなく、調理したものでも細菌類は増えていき食中毒の原因になりますので、早めに食べるようにしましょう。「やっつける」ためには、食中毒菌の多くは75℃以上の加熱で死滅しますので、十分に加熱するようにしましょう。食中毒を防ぐために自分のできること「手洗い」をしっかり行いましょう。

