



今週の献立表



てしろもりの丘

	8月10日(月)		8月11日(火)		8月12日(水)		8月13日(木)		8月14日(金)		8月15日(土)		8月16日(日)	
朝食	ごはん		ごはん		ごはん		ごはん		ごはん		ごはん		ごはん	
	味噌汁		味噌汁		味噌汁		味噌汁		味噌汁		味噌汁		味噌汁	
	チーズオムレツ		こうや豆腐 たまご 高野豆腐の卵とじ		さば みそ にかん 鯖の味噌煮缶		なっとう 納豆		あつや たまご 厚焼き卵		おんせんたまご 温泉卵		とうふ 豆腐のカニあんかけ	
	ほうれん草とウインナーのソテー		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		こまつな なまあ いた もの 小松菜と生揚げの炒め物		ちんげんさい しおいた 青梗菜の塩炒め		オクラのなめたけ和え	
	ふりかけ		ふりかけ		うめ 梅びしお				あじ 味のり				ジョア	
	575 kcal		620 kcal		610 kcal		592 kcal		601 kcal		537 kcal		654 kcal	
昼食	ごはん		ごはん		ごはん		ナポリタン		ごはん		ごはん		ソースカツ丼	
	にく 肉じゃが		ほいこうろう 回鍋肉		や 豆腐 ごもく 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		ぶたにく うめしょうがや 豚肉の梅生姜焼き		タラのトマト煮		あっさりポテトサラダ	
	きゅうり はるさめ すの もの 春雨と春雨の酢の物		あ なす こうみ あ 揚げ茄子の香味和え		レタス たまご と卵のサラダ		バナナ		ごぼうサラダ		マカロニサラダ		パイン缶	
	オレンジ		よう ナシ缶		おうとうかん 黄桃缶		ぎゅうにゅう 牛乳		フルーツヨーグルト		バナナ		ぎゅうにゅう 牛乳	
	ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう 牛乳						ぎゅうにゅう 牛乳			
	778 kcal		788 kcal		772 kcal		718 kcal		694 kcal		736 kcal		952 kcal	
夕食	ごはん		ごはん		ごはん		お赤飯		ごはん		ごはん		ごはん	
	味噌汁		かぼちゃ 南瓜のクリームシチュー		味噌汁		すまし汁		味噌汁		みそにく豆腐 味噌肉豆腐		ぐたくさんじる 具沢山汁	
	あかうお やさい む 赤魚の野菜蒸し		キャベツとトマトのサラダ		チキンピカタ		てん 天ぷら		ほっけ しおや ほっけの塩焼き		きりぼしだいこん ごま酢和え		サバのムニエル	
	ちんげんさい とちくわの 辛し和え		バナナ		こまつな から あ 小松菜の辛し和え		わかめ すの もの の酢の物		とり 鶏とレタスのポン酢和え		イチゴミルクプリン		もやしの 胡麻ポン酢和え	
	ココアプリン				ゼリー		みず 水ようかん		キウイ				キウイ	
	645 kcal		755 kcal		640 kcal		707 kcal		613 kcal		753 kcal		663 kcal	
1日の栄養量	エネルギー	1998kcal	エネルギー	2163kcal	エネルギー	2022kcal	エネルギー	2017kcal	エネルギー	1908kcal	エネルギー	2026kcal	エネルギー	2269kcal
	たんぱく質	70g	たんぱく質	79g	たんぱく質	79g	たんぱく質	65g	たんぱく質	76g	たんぱく質	77g	たんぱく質	75g
	脂質	44g	脂質	55g	脂質	47g	脂質	41g	脂質	42g	脂質	40g	脂質	52g
	食塩相当量	6.8g	食塩相当量	6.4g	食塩相当量	7g	食塩相当量	7.5g	食塩相当量	6.2g	食塩相当量	7.4g	食塩相当量	8.2g

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。岩手県でも黄色ブドウ球菌やカンピロバクター、サルモネラ菌などによる食中毒が発生しています。食中毒を引き起こす細菌の多くは、室温(約20℃)で活発に増え始め、人間の体温ぐらいの温度で増えるスピードが速くなります。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。「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。

