

# 献立一覧表

## 常食

|     | 令和4年8月28日(日)                                                              | 令和4年8月29日(月)                                                                  | 令和4年8月30日(火)                                                                     | 令和4年8月31日(水)                                                              | 令和4年9月1日(木)                                                                      | 令和4年9月2日(金)                                                                        | 令和4年9月3日(土)                                                               |
|-----|---------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|
| 朝食  | 御飯<br>厚揚げとかぶの煮物<br>長芋とろろ<br>香の物(しば漬け)<br>牛乳                               | 御飯<br>和風包み焼き<br>おろしあん)<br>いんげんのごまマヨネーズ和え<br>うぐいす豆<br>牛乳                       | 御飯<br>だし巻き卵<br>付)茶福豆<br>青菜としらすの和え物<br>たいみそ<br>牛乳                                 | 御飯<br>炒り豆腐<br>オクラのおかか和え<br>えびみそ<br>牛乳                                     | 御飯<br>がんと冬瓜の煮物<br>春菊のごま和え<br>うめびしお<br>ヨーグルト                                      | 御飯<br>納豆<br>ペーコンと野菜の炒め<br>かつおおかか<br>牛乳                                             | 御飯<br>大根と鶏肉の炒り煮<br>いんげんのピーナツ和え<br>もろみみそ<br>牛乳                             |
|     | エネルギー                                                                     | 573kcal                                                                       | 707kcal                                                                          | 602kcal                                                                   | 561kcal                                                                          | 502kcal                                                                            | 627kcal                                                                   |
|     | 蛋白質                                                                       | 18.8g                                                                         | 24.5g                                                                            | 21.2g                                                                     | 19.7g                                                                            | 15.2g                                                                              | 23.4g                                                                     |
|     | 脂質                                                                        | 12.6g                                                                         | 22.8g                                                                            | 15.2g                                                                     | 13.9g                                                                            | 6.4g                                                                               | 19.6g                                                                     |
|     | 炭水化物                                                                      | 100g                                                                          | 104.4g                                                                           | 98.8g                                                                     | 93.9g                                                                            | 98.7g                                                                              | 92.9g                                                                     |
| 食塩  | 1.5g                                                                      | 1.7g                                                                          | 1.8g                                                                             | 1.5g                                                                      | 1.8g                                                                             | 1.4g                                                                               |                                                                           |
| 昼食  | 御飯<br>八宝菜<br>かに焼売<br>フルーツ(オレンジ)<br>中華スープ(冬瓜・ねぎ)                           | 御飯<br>あじの香味焼き<br>付)さつま芋・オクラ<br>ほうれん草とあさりの和え物<br>フルーツ(バナナ)<br>みそ汁(豆腐・なめこ)      | 御飯<br>ミートローフ<br>ソース)<br>付)彩り野菜<br>えびとブロッコリーのサラダ<br>フルーツ(パイン)<br>コンソメスープ(マカロニ・人参) | ゆかり御飯<br>かれないの揚げ浸し<br>付)茄子・花人参<br>チンゲン菜の錦糸和え<br>フルーツ缶(みかん)<br>みそ汁(もやし・ねぎ) | 御飯<br>豚肉のゆず醤油炒め<br>じゃが芋のまさご和え<br>フルーツ(メロン)<br>みそ汁(白菜・水菜)                         | 御飯<br>赤魚の煮付け<br>付)長葱・花麩<br>金平ごぼう<br>ほうれん草の和え物<br>みそ汁(里芋・ワカメ)                       | ホークカレー<br>ブロッコリーのサラダ<br>ヨーグルトデザート<br>香の物(福神漬)                             |
|     | エネルギー                                                                     | 673kcal                                                                       | 576kcal                                                                          | 637kcal                                                                   | 592kcal                                                                          | 655kcal                                                                            | 502kcal                                                                   |
|     | 蛋白質                                                                       | 27.6g                                                                         | 28.9g                                                                            | 21.1g                                                                     | 24.7g                                                                            | 24.7g                                                                              | 24.9g                                                                     |
|     | 脂質                                                                        | 19.8g                                                                         | 6.8g                                                                             | 18.3g                                                                     | 12.2g                                                                            | 17g                                                                                | 4.6g                                                                      |
|     | 炭水化物                                                                      | 97.6g                                                                         | 100.7g                                                                           | 100.4g                                                                    | 97.8g                                                                            | 102.1g                                                                             | 93.2g                                                                     |
| 食塩  | 2.7g                                                                      | 2.9g                                                                          | 2.2g                                                                             | 2.9g                                                                      | 2.6g                                                                             | 2.9g                                                                               |                                                                           |
| 夕食  | 御飯<br>鮭の西京焼き<br>付)ピーマン<br>ひじきの煮物<br>ピーチゼリー<br>きゅうりの生姜醤油和え<br>みそ汁(小松菜・えのき) | 御飯<br>鶏の照り焼き<br>付)キャベツ<br>ジャーマンポテト<br>いちごムース<br>香の物(青しその実漬け)<br>みそ汁(もやし・おつゆ麩) | 御飯<br>さわらの山椒焼き<br>付)スナップエンドウ<br>鶏肉と冬瓜の煮物<br>白菜のお浸し<br>フルーツ缶(黄桃)<br>みそ汁(玉葱・しめじ)   | 御飯<br>親子煮<br>つみれと里芋の煮物<br>マカロニサラダ<br>マスカットゼリー<br>みそ汁(大根・大根葉)              | 夏のスタミナ丼<br>トッピング用)温泉卵<br>そうめんチャンプルー<br>オクラとみょうがの酢の物<br>ババロア(抹茶)<br>お吸物(うずまき麩・貝割) | 御飯<br>チキン南蛮<br>付)人参グラッセ・ブロッコリー<br>白菜の煮浸し<br>ババロア(バニラ)<br>浅漬け(きゅうり)<br>みそ汁(オクラ・油揚げ) | 御飯<br>タラの味噌焼き<br>付)アスパラ<br>かぼちゃの煮物<br>畑菜の和え物<br>フルーツ缶(パイン)<br>みそ汁(玉葱・しめじ) |
|     | エネルギー                                                                     | 583kcal                                                                       | 583kcal                                                                          | 587kcal                                                                   | 732kcal                                                                          | 728kcal                                                                            | 739kcal                                                                   |
|     | 蛋白質                                                                       | 26.3g                                                                         | 24.1g                                                                            | 27.3g                                                                     | 26.1g                                                                            | 26.6g                                                                              | 17.8g                                                                     |
|     | 脂質                                                                        | 9g                                                                            | 12.9g                                                                            | 10.1g                                                                     | 17.5g                                                                            | 18.7g                                                                              | 25.1g                                                                     |
|     | 炭水化物                                                                      | 100.3g                                                                        | 96.8g                                                                            | 98.3g                                                                     | 119.9g                                                                           | 117.6g                                                                             | 112.8g                                                                    |
| 食塩  | 2g                                                                        | 2.2g                                                                          | 2.6g                                                                             | 1.9g                                                                      | 2.4g                                                                             | 2.6g                                                                               |                                                                           |
| 成分値 | エネルギー                                                                     | 1829kcal                                                                      | 1866kcal                                                                         | 1826kcal                                                                  | 1885kcal                                                                         | 1885kcal                                                                           | 1868kcal                                                                  |
|     | 蛋白質                                                                       | 72.7g                                                                         | 77.5g                                                                            | 69.6g                                                                     | 70.5g                                                                            | 66.5g                                                                              | 66.1g                                                                     |
|     | 脂質                                                                        | 41.4g                                                                         | 42.5g                                                                            | 43.6g                                                                     | 43.6g                                                                            | 42.1g                                                                              | 49.3g                                                                     |
|     | 炭水化物                                                                      | 297.9g                                                                        | 301.9g                                                                           | 297.5g                                                                    | 311.6g                                                                           | 318.4g                                                                             | 298.9g                                                                    |
|     | 食塩                                                                        | 6.2g                                                                          | 6.8g                                                                             | 6.6g                                                                      | 6.3g                                                                             | 6.8g                                                                               | 6.9g                                                                      |

\*都合により献立を変更することがあります。

## 【食中毒の原因は何?】

食中毒を引き起こす原因は主に細菌とウイルスです。細菌は温度や湿度などの条件が揃うと食べ物の中で増殖し、その食べ物を食べることにより食中毒を引き起こします。一方ウイルスは細菌のように食べ物の中では増殖しませんが食べ物を通じて体内に入ると人の腸管内で増殖し食中毒を引き起こします。またウイルスは低温や乾燥した環境下でも長く生存します。このほか毒キノコやふぐなどの自然毒やアニサキスなどの寄生虫も食中毒の原因となっています。このように様々な原因物質によって食中毒は一年中発生しています。

