

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 厚揚げとかぶの煮物 長芋とろろ 香の物(しば漬け) 牛乳 | 御飯 和風包み焼き おろしあん) いんげんのごまマヨネーズ和え うぐいす豆 牛乳 | 御飯 だし巻き卵 付)茶福豆 青菜としらすの和え物 たいみそ 牛乳 | 御飯 炒り豆腐 オクラのおかか和え えびみそ 牛乳 | 御飯 がんと冬瓜の煮物 春菊のごま和え うめびしお ヨーグルト | 御飯 納豆 ペーコンと野菜の炒め かつおおかか 牛乳 | 御飯 大根と鶏肉の炒り煮 いんげんのピーナツ和え もろみみそ 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 八宝菜 かに焼売 フルーツ(オレンジ) 中華スープ(冬瓜・ねぎ) | 御飯 あじの香味焼き 付)さつま芋・オクラ ほうれん草とあさりの和え物 フルーツ(バナナ) みそ汁(豆腐・なめこ) | 御飯 ミートローフ ソース) 付)彩り野菜 えびとブロッコリーのサラダ フルーツ(パイン) コンソメスープ(マカロニ・人参) | ゆかり御飯 かれの揚げ浸し 付)茄子・花人参 チンゲン菜の錦糸和え フルーツ缶(みかん) みそ汁(もやし・ねぎ) | 御飯 豚肉のゆず醤油炒め じゃが芋のまさご和え フルーツ(メロン) みそ汁(白菜・水菜) | 御飯 赤魚の煮付け 付)長葱・花麩 金平ごぼう ほうれん草の和え物 みそ汁(里芋・ワカメ) | ホークカレー ブロッコリーのサラダ ヨーグルトデザート 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 鮭の西京焼き 付)ピーマン ひじきの煮物 ピーチゼリー きゅうりの生姜醤油和え みそ汁(小松菜・えのき) | 御飯 鶏の照り焼き 付)キャベツ ジャーマンポテト いちごムース 香の物(青しその実漬け) みそ汁(もやし・おつゆ麩) | 御飯 さわらの山椒焼き 付)スナップエンドウ 鶏肉と冬瓜の煮物 白菜のお浸し フルーツ缶(黄桃) みそ汁(玉葱・しめじ) | 御飯 親子煮 つみれと里芋の煮物 マカロニサラダ マスカットゼリー みそ汁(大根・大根葉) | 夏のスタミナ丼 トッピング用)温泉卵 そうめんチャンプルー オクラとみょうがの酢の物 ババロア(抹茶) お吸物(うずまき麩・貝割) | 御飯 チキン南蛮 付)人参グラッセ・ブロッコリー 白菜の煮浸し ババロア(バニラ) 浅漬け(きゅうり) みそ汁(オクラ・油揚げ) | 御飯 タラの味噌焼き 付)アスパラ かぼちゃの煮物 畑菜の和え物 フルーツ缶(パイン) 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。

