

献立一覧表

常食

令和4年9月4日(日)		令和4年9月5日(月)		令和4年9月6日(火)		令和4年9月7日(水)		令和4年9月8日(木)		令和4年9月9日(金)		令和4年9月10日(土)		
朝食	御飯 厚揚げの甘辛煮 オクラの和風和え たいみそ 牛乳		御飯 チキンオムレツ 付)小松菜 ポテトサラダ えびみそ 牛乳		御飯 和風ミートボール 付)大根おろし しらすとほうれん草の生姜和え のり佃煮 牛乳		御飯 野菜ソテー 温泉卵 香の物(つぼ漬け) 牛乳		御飯 肉詰めいなりの煮物 長芋とろろ あみえび佃煮 牛乳		御飯 じゃが芋のそぼろ炒め 春菊の和え物 茶福豆 牛乳		御飯 炒り豆腐 オクラとしらすの和え物 ゆずみそ 牛乳	
	エネルギー	592kcal	エネルギー	616kcal	エネルギー	587kcal	エネルギー	582kcal	エネルギー	595kcal	エネルギー	609kcal	エネルギー	569kcal
	蛋白質	20.1g	蛋白質	17.9g	蛋白質	23.8g	蛋白質	22.1g	蛋白質	20.7g	蛋白質	20g	蛋白質	20.5g
	脂質	14.6g	脂質	17g	脂質	13.9g	脂質	17.8g	脂質	14.7g	脂質	13.1g	脂質	14.1g
	炭水化物	99.8g	炭水化物	101.3g	炭水化物	96.4g	炭水化物	88.3g	炭水化物	98.1g	炭水化物	108.2g	炭水化物	94.9g
食塩	1.4g	食塩	1.7g	食塩	2.1g	食塩	1.6g	食塩	1.5g	食塩	1.8g	食塩	1.7g	
昼食	御飯 ほっけの七味焼き 付)昆布豆 春菊のお浸し フルーツ缶(マンゴー) みそ汁(かぶ・かぶ葉)		御飯 回鍋肉 茄子の中華サラダ フルーツ(オレンジ) 中華スープ(畑菜・長葱)		御飯 さわらのみりん焼き 付)しろな 豆腐チャンプル フルーツ缶(パイナップル) みそ汁(白菜・しめじ)		御飯 牛肉のしぐれ煮 カリフラワーのゆず風味和え フルーツ(キウイ) みそ汁(チンゲン菜・椎茸)		御飯 あじの塩麹焼き 付)いんげん ほうれん草のごま和え フルーツ(オレンジ) みそ汁(さつま芋・玉葱)		親子丼 ブロッコリーとツナのサラダ フルーツ缶(マンゴー) みそ汁(豆腐・しろな)		御飯 豚肉の生姜焼き 付)スナップエンドウ 冷やしトマト 青菜のお浸し フルーツ(りんご) みそ汁(白菜・油揚げ)	
	エネルギー	541kcal	エネルギー	623kcal	エネルギー	650kcal	エネルギー	581kcal	エネルギー	533kcal	エネルギー	622kcal	エネルギー	637kcal
	蛋白質	25.6g	蛋白質	22.3g	蛋白質	29.4g	蛋白質	24.7g	蛋白質	25.6g	蛋白質	23.9g	蛋白質	26.6g
	脂質	6.6g	脂質	17.9g	脂質	17g	脂質	12.2g	脂質	6.9g	脂質	11.8g	脂質	15.7g
	炭水化物	98.1g	炭水化物	95.1g	炭水化物	94.9g	炭水化物	99.5g	炭水化物	94.1g	炭水化物	106g	炭水化物	100.2g
食塩	2g	食塩	2.5g	食塩	2.8g	食塩	2.2g	食塩	2.5g	食塩	2.5g	食塩	2.5g	
夕食	御飯 鶏肉の香味ソース 付)ピーマン 炒めキャベツ シルバーサラダ ピーチゼリー みそ汁(チンゲン菜・おつゆ麩)		御飯 白身魚のマスタート焼き 付)スナップエンドウ 冬瓜のそぼろがけ 人参サラダ フルーツ缶(黄桃) みそ汁(玉葱・大根葉)		御飯 鶏肉のごま味噌焼き 付)人参 レンコンのおかか炒め ぶどうゼリー モロヘイヤのお浸し みそ汁(もやし・うずまき麩)		御飯 お好み焼き 切干大根の煮物 小松菜のからし和え うずら豆 みそ汁(冬瓜・ねぎ)		御飯 とんかつ 付)スナップエンドウ ちくわとかぶの煮物 ストロベリーパパロア キャベツの塩昆布和え みそ汁(うまい菜・えのき)		御飯 さばの味噌煮 付)花人参 なすの炒め物 パイナップルゼリー 香の物(しば漬け) みそ汁(大根・うずまき麩)		さつまいも御飯 メバルの唐揚げ 冬瓜のカニカマあんかけ フルーツ缶(白桃) きやらぶき みそ汁(里芋・水菜)	
	エネルギー	678kcal	エネルギー	630kcal	エネルギー	581kcal	エネルギー	658kcal	エネルギー	700kcal	エネルギー	640kcal	エネルギー	627kcal
	蛋白質	24.7g	蛋白質	21.1g	蛋白質	23.3g	蛋白質	20.2g	蛋白質	19.7g	蛋白質	22g	蛋白質	23.4g
	脂質	17.8g	脂質	16.4g	脂質	9.3g	脂質	15.5g	脂質	16.6g	脂質	17.3g	脂質	10.6g
	炭水化物	107.6g	炭水化物	101.1g	炭水化物	103.9g	炭水化物	113.2g	炭水化物	120.4g	炭水化物	97.6g	炭水化物	110.2g
食塩	2.3g	食塩	1.6g	食塩	1.7g	食塩	2.6g	食塩	2.9g	食塩	2.6g	食塩	2.6g	
成分値	エネルギー	1811kcal	エネルギー	1869kcal	エネルギー	1818kcal	エネルギー	1821kcal	エネルギー	1828kcal	エネルギー	1871kcal	エネルギー	1833kcal
	蛋白質	70.4g	蛋白質	61.3g	蛋白質	76.5g	蛋白質	67g	蛋白質	66g	蛋白質	65.9g	蛋白質	70.5g
	脂質	39g	脂質	51.3g	脂質	40.2g	脂質	45.5g	脂質	38.2g	脂質	42.2g	脂質	40.4g
	炭水化物	305.5g	炭水化物	297.5g	炭水化物	295.2g	炭水化物	301g	炭水化物	312.6g	炭水化物	311.8g	炭水化物	305.3g
	食塩	5.7g	食塩	5.8g	食塩	6.6g	食塩	6.4g	食塩	6.9g	食塩	6.9g	食塩	6.8g

* 都合により献立を変更することがあります。

【食中毒予防の原則～細菌編】

細菌性食中毒の場合は①細菌を食べ物に「つけない」・・・手洗い、食品の保管の際は密封容器に入れたりラップをかける、生の肉を扱う箸と焼けた肉を扱う箸を別々に。②食べ物に付着した細菌を「増やさない」・・・低温保存(10℃以下で増殖がゆっくりとなり-15℃以下では増殖が停止)③食べ物や調理器具に付着した細菌を「やっつける」・・・加熱処理。(中心部を75℃で1分以上が目安)調理器具は洗剤で良く洗ってから熱湯をかける、または台所用漂白剤の使用も効果的です。

