

献立一覧表

常食

	令和4年9月11日(日)	令和4年9月12日(月)	令和4年9月13日(火)	令和4年9月14日(水)	令和4年9月15日(木)	令和4年9月16日(金)	令和4年9月17日(土)
朝食	御飯 厚焼き卵 付)うぐいす豆 カフラワーの辛子マヨネーズ和 香の物(青しその実漬け) 牛乳	御飯 さつま揚げとかぶの煮物 白菜の海苔和え かつおおかか 牛乳	御飯 鮭の塩焼き 付)大根おろし キャベツのサラダ たいみそ 牛乳	御飯 とりつくね 付)スナップエンドウ 春菊のお浸し えびみそ 牛乳	御飯 納豆 豚肉と大根の炒り煮 香の物(赤しその実漬け) 牛乳	御飯 ウイナーソテー ポテサラダ うめびしお 牛乳	御飯 厚揚げと里芋の煮物 小松菜のお浸し あみえび佃煮 牛乳
	エネルギー 691kcal	エネルギー 523kcal	エネルギー 599kcal	エネルギー 632kcal	エネルギー 657kcal	エネルギー 656kcal	エネルギー 578kcal
	蛋白質 21.6g	蛋白質 17.5g	蛋白質 26.5g	蛋白質 21.9g	蛋白質 27.7g	蛋白質 17.7g	蛋白質 19.9g
	脂質 25.3g	脂質 10g	脂質 15.8g	脂質 17.2g	脂質 20.3g	脂質 25g	脂質 13g
	炭水化物 97.7g	炭水化物 95.5g	炭水化物 92g	炭水化物 102.1g	炭水化物 92.8g	炭水化物 95.1g	炭水化物 100.3g
食塩 1.8g	食塩 1.6g	食塩 1.1g	食塩 1.7g	食塩 1.5g	食塩 2g	食塩 1.3g	
昼食	御飯 マトウダイの香味焼き 付)人參きんぴら チンゲン菜とほたての和え物 フルーツ(バナナ) みそ汁(もやし・貝割)	御飯 魚の和風ムニエル 付)ピーマン なすの揚げ浸し フルーツ(パイナップル) みそ汁(あさり・小松菜)	肉うどん 具) 卵の花 たまごとブロッコリーのサラダ ゼリー	御飯 ゆで豚のごまだれかけ 付)もやし・赤ピーマン さつま揚げと白菜の煮浸し フルーツ(キウイ) みそ汁(じゃが芋・かぶ葉)	御飯 白身魚のバター醤油焼き 付)いんげん チンゲン菜の辛子和え フルーツ缶(ミックス) みそ汁(卵・しめじ)	御飯 黄金かれのいの照り煮 付)スナップエンドウ・花人參 れんこんきんぴら フルーツ(オレンジ) みそ汁(しろな・油揚げ)	マーブル食パン チキンのカレーグリル 付)フロッコリー・トマト かぶのコンソメ煮 オレンジジュース コーンポタージュスープ
	エネルギー 498kcal	エネルギー 587kcal	エネルギー 671kcal	エネルギー 620kcal	エネルギー 556kcal	エネルギー 515kcal	エネルギー 525kcal
	蛋白質 24.3g	蛋白質 27.8g	蛋白質 25.8g	蛋白質 25.4g	蛋白質 24.1g	蛋白質 25.4g	蛋白質 23.1g
	脂質 3.2g	脂質 11.6g	脂質 19.7g	脂質 13.9g	脂質 11.5g	脂質 4.3g	脂質 14.6g
	炭水化物 93.9g	炭水化物 94.8g	炭水化物 101g	炭水化物 98.6g	炭水化物 93.5g	炭水化物 96.9g	炭水化物 74.2g
食塩 2.3g	食塩 2.7g	食塩 3.6g	食塩 2.4g	食塩 2.4g	食塩 2.7g	食塩 3.5g	
夕食	御飯 鶏肉の照り焼き 付)キャベツ 厚揚げと大根の煮物 フルーツ缶(みかん) マカロニサラダ みそ汁(しろな・おつゆ麩)	御飯 ハンバーグ 付)フロッコリー じゃが芋のカレー炒め コーヒーゼリー ピカルス コンソメスープ(ほうれん草・玉葱)	御飯 肉じゃが しろなとちくわの炒め オクラのポン酢和え フルーツ缶(洋梨) みそ汁(冬瓜・油揚げ)	御飯 かにかま入り卵焼き 和風あん) ひじきの煮物 なすの生姜和え マスカットゼリー みそ汁(玉葱・ワカメ)	御飯 鶏肉と葱の塩炒め じゃがいもの煮物 ババロア(ストロベリー) 浅漬(キャベツ) みそ汁(畑菜・うずまき麩)	御飯 焼き餃子 かぼちゃの煮物 ほうれん草のナムル ピーチゼリー 中華スープ(豆腐・きぬさや)	御飯 たらの揚げ浸し なすの肉味噌かけ フルーツ(パイナップル) うぐいす豆 みそ汁(玉葱・大根葉)
	エネルギー 658kcal	エネルギー 697kcal	エネルギー 604kcal	エネルギー 583kcal	エネルギー 590kcal	エネルギー 696kcal	エネルギー 698kcal
	蛋白質 26.1g	蛋白質 20g	蛋白質 17.4g	蛋白質 19.2g	蛋白質 21.7g	蛋白質 20.9g	蛋白質 25.6g
	脂質 16.7g	脂質 17.6g	脂質 12.1g	脂質 11.4g	脂質 8.8g	脂質 14.1g	脂質 18.7g
	炭水化物 104.5g	炭水化物 118.6g	炭水化物 110.8g	炭水化物 104.4g	炭水化物 110g	炭水化物 124.5g	炭水化物 109.2g
食塩 2.2g	食塩 2.6g	食塩 2.1g	食塩 2.8g	食塩 2.1g	食塩 2.1g	食塩 2.1g	
成分値	エネルギー 1847kcal	エネルギー 1807kcal	エネルギー 1874kcal	エネルギー 1835kcal	エネルギー 1803kcal	エネルギー 1867kcal	エネルギー 1801kcal
	蛋白質 72g	蛋白質 65.3g	蛋白質 69.7g	蛋白質 66.5g	蛋白質 73.5g	蛋白質 64g	蛋白質 68.6g
	脂質 45.2g	脂質 39.2g	脂質 47.6g	脂質 42.5g	脂質 40.6g	脂質 43.4g	脂質 46.3g
	炭水化物 296.1g	炭水化物 308.9g	炭水化物 303.8g	炭水化物 305.1g	炭水化物 296.3g	炭水化物 316.5g	炭水化物 283.7g
	食塩 6.3g	食塩 6.9g	食塩 6.8g	食塩 6.9g	食塩 6g	食塩 6.8g	食塩 6.9g

*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～ウイルス編】

ウイルスはごくわずかな汚染によって食中毒を起こしてしまいます。ウイルスを食品に「つけない」を確実に実行するためには調理場全体がウイルスに汚染されていない事が極めて重要です。そのためには①「持ち込まない」(調理者等の健康状態の把握、汚染の可能性のある物を調理場へ入れない)また仮に持ち込んだとしてもそれを②「ひろげない」(手洗いや定期的な消毒、清掃)ことが大切です。食べ物にウイルスを③「つけない」、付着してしまったウイルスを加熱や消毒して④「やっつける」という4つの事が原則となります。

