

# 予 定 献 立 表

2023年6月16日～6月30日

《 ミニ栄養メモ 》

日	朝 食	昼 食	夕 食	kcal
16日 (金)	ご飯・納豆・切干大根煮付 みそ汁・佃煮	長崎ちゃんぽん・牛乳かん・牛乳	ご飯・金目鯛照煮・冷奴 酢の物(トコロテン)・みそ汁	1556
17日 (土)	パン・マーガリン・オムレツ コーンポタージュ・フルーツ・牛乳	ご飯・鶏肉の香味だれ・佃煮 冬瓜うすくず煮・みそ汁	ご飯・天ぷら盛り合わせ 田楽・お浸し・清汁	1702
18日 (日)	ご飯・さんま生姜煮・みそ汁 ぜんまい油揚げ煮・ふりかけ	お茶漬け・高野豆腐ひき肉詰 フルーツ・牛乳	ご飯・鶏肉のおろし煮・みそ汁 ゴーヤーおほかか炒り・ゆかり和え	1622
19日 (月)	パン・マーガリン・スクランブルエッグ コンソメスープ・フルーツ・牛乳	カレーライス(*米飯に非常食使用) 海藻サラダ・ヨーグルト和え	ご飯・手作りシウマイ 白菜五目炒め・華風スープ	1708
20日 (火)	ご飯・かにかま入卵焼 五目きんぴら・みそ汁・漬物	冷し中華(ごまだれ) 桃まんじゅう・フルーツ・牛乳	ご飯・鯖の竜田揚げ トマト・お浸し・みそ汁	1566
21日 (水)	バターロール・マーガリン・さくらんぼ ハムエッグ・キャベツのミルクスープ・牛乳	ご飯・銀だらの照焼・南瓜煮付 三色野菜ごま和え・みそ汁	ご飯・豚肉もやし炒め・冷奴 みそ汁・漬物	1680
22日 (木)	パン・マーガリン・スープ煮 ウインナーソーテー・フルーツ・牛乳	かつ丼・みそ汁 キャベツの甘酢和え	麦飯・ぶりの塩焼き・とろろ芋 きんぴらごぼう・みそ汁	1750
23日 (金)	ご飯・鮭缶さらし玉葱・みそ汁 高野豆腐卵とじ煮・塩もみ	そうめん・長芋和風ハンバーグ・牛乳 若あゆor水無月【和菓子選択食】	ご飯・鶏肉の黄金焼・ひじき煮 お浸し・なめこ汁	1652
24日 (土)	クルクルブルーベリーパン・フルーツ 菓ごもり卵・クラムチャウダー・牛乳	ご飯・太刀魚の塩焼・ポテト煮付 お浸し・みそ汁	ご飯・豚ヒレのさっぱり照焼 レンコンサラダ・たたき胡瓜・みそ汁	1650
25日 (日)	ご飯・納豆・あぶ玉 みそ汁・梅干	けんちんうどん フルーツ・牛乳	ご飯・えびフライorチキン南蛮【選択食】 人参グラッセ・みそ汁・佃煮	1594
26日 (月)	パン・マーガリン・スクランブルエッグ 白菜の豆乳スープ・フルーツ・牛乳	ご飯・豚肉えのき巻 ごま和え・みそ汁・漬物	ご飯・からすがれい照焼 茄子のごま煮・酢の物・みそ汁	1699
27日 (火)	ご飯・温泉卵・みそ汁・焼のり さつま揚げとインゲン炒め煮	スパゲティーナポリタン ポテトサラダ・フルーツ・牛乳	ご飯・冷しゃぶ・切干大根煮付 みそ汁・佃煮	1609
28日 (水)	パン・マーガリン・コンソメスープ ポテトベーコン蒸焼・フルーツ・牛乳	中華丼・かきたま汁・浅漬	ご飯・バーベキューチキン・みそ汁 パンサンスー・生姜昆布和え	1530
29日 (木)	ドックパン・マーガリン・盛り合わせ ほうれん草のスープ・フルーツ・牛乳	ご飯・豚肉と茄子の鍋しぎ キャベツと水菜和え物・清汁	ご飯・いわしのパン粉焼 里芋煮付・お浸し・みそ汁	1641
30日 (金)	ご飯・あじの干物 ぜんまい油揚げ煮・みそ汁	冷やし茄子そうめん 水まんじゅう・牛乳	ご飯・鮭の塩焼・筑前煮 磯香和え・みそ汁	1577

## ★6月～9月の暑い季節は 食中毒予防強化期間です★

### 予防法三原則



**1. 微生物をつけない!**  
手洗いと消毒(ラビジェル等の使用)・  
調理場の衛生管理を徹底します。

**2. 微生物を増やさない!**  
食品調理を無菌的に行うのは困難で  
あり、微生物を増やさないことがとても  
重要です。  
・調理された食品はできるだけ早く  
食べる。  
・食品は冷蔵保存する。

**3. 微生物をやっつける**  
大多数の微生物は熱に弱いので、食  
品の中心部まで十分に加熱すること  
が有効です。

厨房でも細心の注意をはらって調理業務  
を行ってまいります。皆さんも自己管理  
をよろしくお願いいたします。

<お知らせ>  
\*23日昼と25日夕の選択食は20日  
頃までに希望集約します。(※一部の方  
対象外)

