

予 定 献 立 表

2025年12月1日～12月15日



《 ミニ栄養メモ 》

日	朝 食	昼 食	夕 食	kcal
1日 (月)	パン・マーガリン・オムレツ コンソメスープ・フルーツ・牛乳	チキンカレー グリーンサラダ・ヨーグルトゼリー	ご飯・ロールキャベツ きんぴらごぼう・みそ汁・佃煮	1651
2日 (火)	ご飯・一口生揚げ・煮・佃煮 もやしと竹輪和え物・みそ汁	きつねうどん・いちご ミニどら焼・牛乳 	ご飯・鶏団子鍋風 長芋のバターソテー・酢の物	1640
3日 (水)	レーズン食パン・マーガリン・フルーツ フレンチサラダ・卵スープ・牛乳	にぎり寿司・くるみ和え・清汁	ご飯・手作りシュウマイ ポテト煮付・みそ汁・漬物	1676
4日 (木)	バターロール・ごまロール・巣ごもり卵 パン・コンソメスープ・フルーツ・牛乳	シーフードピラフ  ひじきサラダ・コンソメスープ	ご飯・コロッケ盛り合わせ 人参グラッセ・つみれ汁	1685
5日 (金)	ご飯・いり豆腐・磯香和え みそ汁・漬物	つけそば・かき揚げと山芋短冊揚げ フルーツ・牛乳	ご飯・豚肉と茄子の鍋しぎ ひじき煮・清汁・うぐいす豆	1554
6日 (土)	パン・マーガリン・ベーコンエッグ コンソメスープ・フルーツ・牛乳	ご飯・ポークカツレツ ポテトサラダ・みそ汁・佃煮	ご飯・鮭の塩焼・湯豆腐 三色野菜ごま和え・みそ汁	1798
7日 (日)	ご飯・鯖の塩麹漬焼 小松菜煮浸し・みそ汁・塩もみ	焼そば・かきたま汁 フルーツ・牛乳	ご飯・えびフライ 大根うすくず煮・みそ汁	1628
8日 (月)	プチパン・クロワッサン・フルーツ・牛乳 ポテトのチーズ焼・ミネストローネスープ	親子丼・茄子ごま和え・みそ汁	ご飯・あじハンバーグ 里芋煮付け・みそ汁・ゆかり和え	1575
9日 (火)	ご飯・納豆・白菜の炒め煮 みそ汁・佃煮	みそラーメン・オレンジゼリー フルーツ・牛乳	ご飯・鶏肉のおろし煮 きんぴらごぼう・お浸し・なめこ汁	1558
10日 (水)	バターロール・マーガリン・ジャム・卵スープ マカロニサラダ・フルーツ・牛乳	ご飯・からすがれい西京味噌漬焼 お浸し・けんちん汁・浅漬	ご飯・豚肉の梅肉蒸・みそ汁 のた芋・きのこおろし	1650
11日 (木)	パン・マーガリン・ハムエッグ 白菜の豆乳スープ・フルーツ・牛乳	ご飯・ぎょうざ 胡瓜ともやし和え物・みそ汁	ご飯・鮭の南蛮漬 湯豆腐・お浸し・みそ汁	1706
12日 (金)	ご飯・一口がんも・煮・お浸し みそ汁・梅干	あんかけうどん・和菓子 フルーツ・牛乳	ご飯・たらちり鍋風 豚バラこんにゃく・漬物	1521
13日 (土)	パン・マーガリン・フルーツ ウインナーソテー・野菜スープ・牛乳	ご飯・お刺身・ごま和え ポテトと人参炒め煮・清汁	ご飯・ミートローフ・ひじき煮 みそ汁・漬物 	1604
14日 (日)	ご飯・油揚げと若布卵とし・みそ汁 はすのきんぴら・ふりかけ	タンメン・りんごコンポート・牛乳	茶飯・おでん 青梗菜ソテー・白いんげん豆煮	1474
15日 (月)	レーズン食パン・マーガリン・フルーツ・牛乳 スクランブルエッグ・きのこのクリームスープ	ご飯・豚肉もやし炒め えび大根・みそ汁	ご飯・すき焼き・トマト 酢の物・みそ汁	1710

ノロウイルスに要注意！



■おなかにくる冬の風邪

近年は毎年流行のノロウイルスによる胃腸炎。吐き気、おう吐、下痢、発熱が主症状で、非常に感染力が強いのが特徴です。食品からの感染と、人から人への感染では、ウイルスが手などに付いて口に入る場合と、吐物や排泄物の飛散からうつる場合があります。乾燥や熱にも強いうえに自然環境下でも長期間生存が可能。少量のウイルス(10～100個)でも感染・発症します。

■ノロウイルス

ノロウイルスとは人の小腸粘膜で増殖するウイルスで、主に11月から3月にかけて胃腸炎を起こし、また二枚貝などから食中毒を起こします。90℃で1分間以上の加熱を行えば、感染性はなくなるとされています。

■感染予防のポイント

感染予防の最も有効な対策は手洗いです。トイレを使用した後、調理の前、食事の前には必ず手洗いをしましょう。石けんと流水で30秒よく手を洗います。消毒には塩素系消毒剤などが有効です。おう吐物を処理する時は、マスク・ビニール手袋・エプロンを身につけ、処理後は石けんで十分に手を洗いましょう。

