

献立表



統括施設長	施設長	基幹的職員	栄養士	栄養士

**日付**	金 12月8日	土 12月9日	日 12月10日	月 12月11日	火 12月12日	水 12月13日	木 12月14日
朝食	ごはん みそ汁(ふ) スクランブルエッグ ほうれん草とコーンのソテー 牛乳	食パン6枚切 野菜のコンソメ煮 ばなな 紅茶	お茶漬け ししゃものフライ 卵焼き 牛乳	ごはん みそ汁(しめじ) 炒り豆腐 きゅうり竹輪 牛乳	ロールパン 白菜とミートボールのクリーム煮 りんご オレンジジュース	トマトチーズリゾット ハッシュポテト 温野菜のコロコロサラダ	クロワッサン 野菜ケチャップ炒め煮 チーズ ココア
	エネルギー 619 タンパク質 20.3 脂質 22.7 塩分 2.2	エネルギー 635 タンパク質 21.4 脂質 17.7 塩分 2.6	エネルギー 635 タンパク質 24.6 脂質 24.3 塩分 3.8	エネルギー 516 タンパク質 23.3 脂質 15.8 塩分 3.1	エネルギー 459 タンパク質 15.5 脂質 15.1 塩分 2.3	エネルギー 479 タンパク質 11.3 脂質 22.6 塩分 1.8	エネルギー 878 タンパク質 23.8 脂質 53.2 塩分 3.4
昼食	ごはん 牛肉・たまねぎ炒め ひじきの炒め煮 煮卵 スナッペン・どうマヨ	チキン竜田ハンバーガー フライドポテト カップスープ ミルクプリン・ベリージュレのせ	にゅうめん 焼きおにぎり たいやき	ごはん ハムステーキ さつまいものグラッセ 切干大根の煮物 ゆでアスパラ	ごはん えびフライ ウインナーソテー 卵焼き ブロッコリーと人参	ごはん 豚角煮 煮卵 くるくるちくわ パプリカのおひたし	ごはん コロッケ こんにゃく味噌煮 きんぴらごぼう 人参しりしり
	エネルギー 754 タンパク質 31.4 脂質 31.4 塩分 2.5	エネルギー 649 タンパク質 31.6 脂質 24.4 塩分 2.8	エネルギー 484 タンパク質 18.3 脂質 4.9 塩分 3.1	エネルギー 640 タンパク質 23.5 脂質 19.1 塩分 2.9	エネルギー 896 タンパク質 38.5 脂質 37.6 塩分 3.3	エネルギー 842 タンパク質 32.5 脂質 39.0 塩分 3.3	エネルギー 809 タンパク質 21.4 脂質 21.4 塩分 2.8
夕食	ごはん 豆乳鍋 グレープフルーツ	ハンバーグ目玉焼きカレー パリパリサラダ みかん	ごはん 中華スープ(木くらげ) 八宝菜 春巻 マンゴー	ごはん みそ汁(里芋) いか照り焼き 焼きビーフン 茄子の揚げ浸し	ごはん すまし汁(若竹汁) ピーマンの肉詰め焼き かぼちゃの含め煮 だいこん塩昆布和え	☆Birthday Menu ☆手巻き寿司	ごはん のっぺい汁 白身魚の西京焼き 肉じゃが 白菜お浸し
	エネルギー 673 タンパク質 43.3 脂質 17.6 塩分 1.4	エネルギー 936 タンパク質 25.4 脂質 40.1 塩分 2.9	エネルギー 778 タンパク質 28.5 脂質 24.9 塩分 2.9	エネルギー 828 タンパク質 39.2 脂質 20.2 塩分 4.1	エネルギー 618 タンパク質 21.5 脂質 18.3 塩分 3.9	エネルギー 684 タンパク質 31.8 脂質 14.5 塩分 2.6	エネルギー 714 タンパク質 29.0 脂質 18.9 塩分 3.1

\*ひとくちメモ\*

冬に多い食中毒 / ロウウイルス

今年も/ロウウイルスによる食中毒のニュースが増えてきています。/ロウウイルス食中毒はとても小さなウイルスが原因で、少しの量でも人のお腹が増えて、感染してから1~2日で

下痢・吐き気・腹痛・発熱などの症状がでます。このウイルスに効く薬はまだありませんが、通常1日~2日で治ります。しかし、風邪と間違えやすく、症状が出ない場合もあるので

感染しても気がつきにくく、これもウイルスが広がりやすい理由と考えられています。

※こんなことに注意しよう※ ①カキなどの二枚貝は、内部までしっかり加熱！ ②「手洗い」「うがい」をしっかりと行おう！特に食事前、トイレの後、調理前後は必ず手を洗きましょう。

③調理器具や調理台はいつも清潔に！ まな板、包丁、食器、布巾等は使用後すぐに洗うとともに、熱湯で90秒間以上の加熱で消毒することが有効です。

