



今週の献立表

てしろもりの丘

	6月24日(月)	6月25日(火)	6月26日(水)	6月27日(木)	6月28日(金)	6月29日(土)	6月30日(日)							
朝食	ごはん	ご飯	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん							
	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁							
	たまご豆腐 卵豆腐	あつあつ野菜の煮物 厚揚げと野菜の煮物	こうや豆腐たまご 高野豆腐の卵とじ	おんせんたまご 温泉卵	なっとう 納豆	あつあつたまご 厚焼玉子	みずにかん サバの水煮缶							
	ほうれん草とウインナーの炒め物 三色煮め	あなす 揚げ茄子のおろし和え	とろろ	いんげんの金平	じゃがいものそぼろ煮	ほうれん草のソテー	ちんげんさい 青梗菜の煮浸し							
588 kcal	565 kcal	606 kcal	525 kcal	544 kcal	507 kcal	519 kcal								
昼食	あおぼ ピクニックランチ	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ビーフシチュー	☆醤油ラーメン							
		にらと豚の卵とじ	さば なんばんづ 鯖の南蛮漬け	やきにくふんた ☆焼肉風炒め	や 豆腐 ごもく 焼き豆腐の五目あんかけ	ブロッコリーとコーンのサラダ	ぎょうぎ 餃子							
		ジャーマンポテト	マセドアンサラダ	ながいも 長芋とオクラの梅肉和え	なす こうみ 茄子の香味ドレッシング	オレンジ	ごぼうサラダ							
		キウイ 牛乳	バナナ 牛乳	マンゴー 牛乳	メロン 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳	パイ 牛乳							
	798 kcal	825 kcal	731 kcal	765 kcal	837 kcal	810 kcal								
夕食	ごはん	★ミートソーススパゲティ	ごはん	ごはん	クッパ	☆鮭ときゅうりのちらし寿司	ごはん							
	味噌汁	☆カルボナーラ	味噌汁	かぼちゃ 南瓜のポターージュ	さつま芋のサラダ	味噌汁	おやこに 親子煮							
	鯖の味噌煮	かいそう 海藻サラダ	わふう 和風ハンバーグ きのこソース	さけ 鮭のムニエル	パイ	こんさい きんぴら 根菜の金平	もやしとほうれん草のナムル							
	こまつな 小松菜のポン酢和え	ヨーグルト	ほうれん草のツナ和え	キャベツとコーンのサラダ		ココアプリン	ゼリー							
	バナナ	オレンジ	キウイ											
	689 kcal	641 kcal	739 kcal	622 kcal	658 kcal	628 kcal								
1日の栄養量	エネルギー	588kcal	エネルギー	2052kcal	エネルギー	2072kcal	エネルギー	1995kcal	エネルギー	1931kcal	エネルギー	2002kcal	エネルギー	1957kcal
	たんぱく質	39g	たんぱく質	82g	たんぱく質	76g	たんぱく質	76g	たんぱく質	77g	たんぱく質	66g	たんぱく質	73g
	脂質	32g	脂質	60g	脂質	53g	脂質	55g	脂質	45g	脂質	57g	脂質	56g
	食塩相当量	4.7g	食塩相当量	6g	食塩相当量	6.9g	食塩相当量	6g	食塩相当量	6.5g	食塩相当量	8.5g	食塩相当量	8.6g
		せんだく 選択メニュー		ふうげつ 風月の利用者さん リクエストありがとう！		ふうげつ 風月の利用者さん リクエストありがとう！	きらめき きらめきの利用者さん いろどり いろどりの利用者さん 彩の利用者さん リクエストありがとう！							

6月も中旬となり、気温や湿度の高い日が多くなりました。この暑くてジメジメした時期は、細菌類が大好きな環境になっていて、たくさん仲間を増やします。食べ物の中の細菌が増え、それを食べることで、腹痛や下痢、嘔吐などの食中毒の症状をおこします。給食を作っている厨房では、温度、湿度を管理し、食品衛生に気を付けていますが、みなさんも手洗いをし、手についた細菌類をしっかりと流して食中毒を予防しましょう。冷蔵庫に飲みかけのジュースは入っていませんか？口をつけたペットボトルの飲み残しは、冷蔵庫に保管しても細菌類は増えて食中毒を起こすことがありますので、コップに移して飲むか、飲み切るようにしましょう。

☆24日の昼食はあおぼのピクニックランチです。晴れてお外で食べられると良いですね！

★25日の夕食はスパゲッティの選択メニューです！皆さんからいただいたリクエストメニューから取り入れました！人気はカルボナーラでした。お楽しみに♪