



今週の献立表

てしろもりの丘

6月23日(月)		6月24日(火)		6月25日(水)		6月26日(木)		6月27日(金)		6月28日(土)		6月29日(日)		
朝食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	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	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	
	いわしうめに 鰯の梅煮	い 豆腐 炒り豆腐	たまご豆腐 卵豆腐	あつあ やさい 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	めだまや 目玉焼き	なっとう 納豆							
	まりほしだいこん 切干大根とひじきの煮物	ちんげんさい 青梗菜のなめたけ和え	ほうれん草とウインナーの炒め物	ブロッコリーのシラス和え	かぼちゃ あまに 南瓜の甘煮	いんげんの金平	じゃがいものそぼろ煮							
		鯛みそ	さんしょ煮豆	ふりかけ	のり つくだに 海苔の佃煮		ジョア							
573 kcal		576 kcal		622 kcal		586 kcal		597 kcal		568 kcal		657 kcal		
昼食	ごはん	☆セサミパン <small>手作りパン</small>	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	☆五目そうめん	☆クツパ						
	やきにくふうた 焼肉風炒め	クリームシチュー	タラのキムチ煮	やき豆腐 ごもく 焼き豆腐の五目あんかけ	あじ なんばんづ 鱈の南蛮漬け	ジャガイモのコンソメソテー	さつま芋のサラダ							
	ながいも 長芋とオクラの梅肉和え	だいこん 大根サラダ	ながいものさっぱりサラダ	なす こうみ 茄子の香味ドレッシング	マセドアンサラダ	はくとうかん 白桃缶	パイ							
	マンゴー	オレンジ	パイナップル	キウイ	バナナ	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳							
	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳									
846 kcal		936 kcal		723 kcal		814 kcal		781 kcal		690 kcal		779 kcal		
夕食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	★ミートソーススパゲティ	ごはん	ごはん	ごはん						
	味噌汁	味噌汁	すまし汁	味噌汁	☆カルボナーラ	かぼちゃ 南瓜のポタージュ	わふう 和風ハンバーグ おろしソース							
	とりにく マーメレード照り焼き	さば みそに 鯖の味噌煮	ぶたにく ごんやさい みそに 豚肉と根野菜の味噌煮	とり あげ ☆鶏のから揚げ	かいそう 海藻サラダ	さけ ムニエル	ほうれん草のナムル							
	キャバツの胡麻和え	こまつな 小松菜のポン酢和え	もやし中華和え	ほうれん草のツナ和え	オレンジ	キャバツとコーンのサラダ	オレンジ							
	キウイ	バナナ	あんじん 杏仁ムース	ヨーグルト		キウイ								
661 kcal		647 kcal		921 kcal		735 kcal		648 kcal		749 kcal		652 kcal		
1日の栄養量	エネルギー	2080kcal	エネルギー	2159kcal	エネルギー	2266kcal	エネルギー	2135kcal	エネルギー	2026kcal	エネルギー	2007kcal	エネルギー	2088kcal
	たんぱく質	72g	たんぱく質	88g	たんぱく質	79g	たんぱく質	92g	たんぱく質	77g	たんぱく質	72g	たんぱく質	81g
	脂質	53g	脂質	59g	脂質	51g	脂質	57g	脂質	48g	脂質	53g	脂質	44g
	食塩相当量	6.3g	食塩相当量	8.6g	食塩相当量	8.5g	食塩相当量	6.7g	食塩相当量	7.2g	食塩相当量	10g	食塩相当量	5.8g
		 花鳥の利用者さん リクエストありがとう！				 きらめきの利用者さん 笑咲の利用者さん 彩の利用者さん リクエストありがとう！		 せんだく 選択メニュー		 きらめきの利用者さん リクエストありがとう！		 きらめきの利用者さん リクエストありがとう！		

今週は気温や湿度が高く、真夏のような日が続いています。暑くてジメジメした時期は、食中毒をおこす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行い、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。

★27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。昨年はカルボナーラが人気でしたが、今年はこちらも同じくらいの票数になりました。お楽しみに！